

第一章

变通求久 : 养生理论基点

天地万物处于不断的永恒的运动变化之中，这是《周易》的核心思想，也是易学确认的一条基本原理。《周易》尤其是《易传》并不限于指出这一点，它还深入地探讨了万物运动变化的普遍规律和形式，由万物变易引出“居安思危”，并提出“穷则变，变则通，通则久”的运行公式，成为气功养生学的重要依据。

从万物变易到未病先防

从义理的角度看《易经》这部著作的主旨在于讲变化之道。《易经》的卦、爻、辞都围绕着如何理解和应对世界的变易而展开。《系辞传》反复强调：“爻者，言乎变者也。”“爻也者，效天下之动者也。”“圣人有以见天下之动，而观其会通，以行其典礼，系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻。”爻如此，由爻组

成的卦，则是对万物万象变易过程更为完整深入的描摹与阐述。《说卦传》说：“观变于阴阳而立卦 发挥于刚柔而生爻。”可见 古人设爻立卦是为了说明和研究天地万物的变化。《易传》发挥《易经》的思想 对万物皆变有了更为具体的认识。如《系辞上传》说：“在天成象 在地成形 变化见矣。是故刚柔相摩 八卦相荡 鼓之以雷霆 润之以风雨 日月运行 一寒一暑。乾道成男 坤道成女。”

《周易》作者认为，万物不仅在变化，而且有一定的秩序和规律。八卦和六十四卦的关系以及它们的排列就是世界秩序和运变规律的反映。通行本《易经》六十四卦以乾、坤二卦起始，以既济、未济二卦告结，《易传》以这一卦序代表宇宙演化的进程。《序卦传》说：“有天地，然后万物生焉。盈天地之间者，唯万物，故受之以屯。屯者，盈也；屯者，物之始生也。物生必蒙，故受之以蒙。蒙者，蒙也，物之稚也。物稚不可不养成也，故受之以需……”“有过物者必济，故受之以既济。物不可穷也，故受之以未济。终焉。”

《序卦传》作者将《易经》六十四卦的排列解释成一个巨大的因果系列。这当中，对各卦之间具体联系的阐述不一定准确，但认为天地交感产生万物，万物的繁衍和生化永无尽头，却反映了客观世界的演化过程。然而以六十四卦之有限序列表达万物生化之无限过程，的确是一件难事。而作者以未济作结，则巧妙地解决了这个矛盾。未济卦，坎下离上。坎为水，离为火，意谓火在水上。水润下，火炎上，故此卦表示水火不曾相交。水象征阴，火象征阳，阴阳相合表示事

物已经成熟，阴阳未合则表示事物尚在潜蕴之中。然而阴阳必定会由未合走向相交，所以未济卦列于六十四卦之尾，象征宇宙过程永无休止。

宇宙过程没有终了之期，但是每一个具体事物却是有限的存在，总要经历一个从生到死的过程。《周易》作者对于这一点不仅十分清楚，而且认识到，万物的生和死，其根本原因在于阴阳的相互作用。在阴阳的推动下，世界一切矛盾着的对立面都依一定条件相互转化。于是一些事物产生了，一些事物死亡了。正是由于阴阳的相互推移，六十四卦及其所代表的天地万物，才由一卦过渡到另一卦，由一种事物过渡到另一种事物。

《周易》作者深深体会到，一切皆动，一切皆变，因此世界上没有任何一种事物是绝对稳固永恒的，它们随时都有可能走向自己的反面。以这种观点来审视人事，就不能不使人们警觉：原来世上的一切，都有可能由于一步不慎而丧于一旦。《周易》作者正是由于认识到这一点，而深深感到不安。故《系辞下传》说：“作（易）者，其有忧患乎！”这种忧患意识在否卦中表现得十分强烈。否卦九五爻辞：“休否，大人吉。其亡，其亡，系于苞桑。”高亨释“休”为忧。“休否”的意思是对否塞困窘存有警惕之心。《易》作者认为，这对“大人”是有利的。“其亡，其亡，系于苞桑”，是对“休否，大人吉”的进一步发挥：时时想着可能陷于危亡，反而会使自己像系于苞桑那样更加稳固。

对危亡的警惕和寻找防止危亡的办法，正是《周易》的

一个主题。《系辞下传》说：“是故其辞危，危者使平，易者使倾。……此之谓《易》之道也。”基于此，《易传》作者提出了居安思危的理论。居安思危，就是要人们防患于未然。

《文言传》说：“亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧。其唯圣人乎！”提示人们只知进，不知退，只见存，不见亡，便会陷于被动以至失败。因此必须懂得进退存亡相互隐伏的道理，处处坚守中正之道，以防向不利的方面转化。《系辞下传》说：“危者，安其位者也。亡者，保其存者也。乱者，有其治者也。是故君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”如果没有防备，安、存、治就可能转化为危、亡、乱。《象传·既济》说：“水在火上，既济。君子以思患而豫防之。”既济卦，离下坎上，离为火，坎为水，故曰水在火上，为阴阳交合之象，象征其事已成。既济卦卦辞的末句是：“初吉，终乱。”这是说，开始有所成功，最终却走向了失败。因此，《象传》强调要“思患而豫防之”不能丧失警惕。这种防患于未然的思想，对中国的政治学、军事学、农学和医学、养生学都产生了重要影响。

《系辞传》说：“天地之大德曰生”“生生之谓易”。在《系辞传》作者看来，宇宙变易的实质，就在于通过变易而不断产生新的事物和新的生命。中华文化历来重生贵人，视人的生命最为珍贵。孔子曰：“仁者爱人”。（《论语·颜渊》）老子说：“故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”（《老子》第二十五章）荀子亦说：“人有气有

生知亦且有义 故最为天下贵也。”(《荀子·王制》)儒道诸子对于人的本性尽管有不同看法，但在重生贵人这一点上则是相同的，而这一思想可以追溯远古。因此，早在儒道产生之前，众多圣贤就不断为生命的短暂而叹息，并为寻找长寿的方法作出了巨大的努力。

中国气功养生学认为，要想保持健康，延年益寿，必须有居安思危的精神警觉，真正认识到日常修炼的重要性，这也就是中医学特别强调的预防思想。《素问·四气调神》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”应当说，《周易》关于万物皆变和居安思危的思想是中国气功养生学的主要依据和理论前提。

通的哲学意义

“通”是中国哲学的一个重要范畴，只有把握了它，才能理解中国古代哲学的真谛，也才能深入认识中国气功养生学的机理。易学对“通”这一哲学范畴的确立，作出了重大贡献。

● “通”是道的本质属性

在中国哲学中，“道”标示宇宙的本体、始原和总规律。

而道的本质属性就是“通”。老子说：“古之善为道者，微妙玄通。”（《老子》第十五章）庄子则直称道为“大通”（《庄子·大宗师》）对于道与通的关系，易学也持肯定态度。《彖传》和《文言传》提出“元、亨、利、贞”为乾卦四德。而坤卦亦以“元、亨”为本性。乾卦代表天道，坤卦代表地道，所谓“亨”即通。这一思想被历代易学家所认同。西汉扬雄说：“道也者，通也，无不通也。”（《法言·问道》）唐·孔颖达说：“道，谓开通也。”“道体无形，自然使物开通，谓之通。言乾卦之德，自然通物，故云乾道也。”（《彖传·乾》疏、《系辞上传》疏）北宋周敦颐更作《通书》，发明易道太极之蕴，而以“通”名书，表明作者认为易道太极之本旨是通。周敦颐说：“元、亨，诚之通。（《通书·诚上篇》）朱熹注：“此书与（太极图）相表里，诚即所谓太极也。”周子用“诚之通”释“元亨”，即肯定太极具有“通”的品性。太极在中国哲学中，与道大体相当。周子又说：“诚，五常之本，百行之源也。静无而动有，至正而明达也。五常百行，非诚，非也；邪暗，塞也。故意诚则无事矣。”（《通书·诚下篇》）明达犹通达，行犹通。是说，诚为万物通达的根源。诚则至正，至正则万物通；非诚则邪暗，邪暗则万物塞。周敦颐的思想，开启了整个宋明清之道学。

综上所述，道以通为本质属性，包含三层意思：道体本身通；道能通万物；道使万物通。

●顺性而通

“通”作为哲学范畴主要包括二义：一是顺性而通，一是物物相通。前者属于历时性的物自身关系，后者属于空间中物与物的关系。

顺性而通指的是宇宙万物的大化流行。依照中国古代哲人的看法，整个宇宙运动有如人体，是一个生命过程。《彖传》在解释乾坤二卦之“元、亨”二德时说：“大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流行。”至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆，含弘光大，品物咸亨。”意思是，天地生养万物，在天地的生化、载育之下，万种物类“资始”、“流行”；“光大”、“咸亨”。“流行”、“咸亨”即通达、畅茂之意。《文言传》说：“元者，善之长也。亨者，嘉之会也。”乾元者，始而亨者也。”乾始能以美利利天下。”“坤至柔而动也刚……含万物而化光。”朱熹注：“亨者，生物之通。物至于此，莫不嘉美。”所说万物化光，亦“复明亨义”。（《周易本义》）

易学认为，对于宇宙大化流行必须顺其方向，从其大势，否则万物不能生化，人类也难于生存。因此，“顺”的观念一直是中国古代哲学和中国人体科学的一个重要观念。如《彖传·豫》说：“天地以顺动，故日月不过，而四时不忒；圣人以顺动，则刑罚清而民服。”程颐《周易程氏传》说：“圣人所以能使万物顺治，非能为物作则也。”王夫之

《周易外传》：“天地以和顺而为命，万物以和顺而为性。继之者善，和顺故善也。成之者性，和顺斯成矣。”易学家主张对大化流行要“顺”，这与现在一般所说顺从客观规律不尽相同。顺大化流行的规律，主要是指天地万物作为整体自然发展所显示出来的法则和过程，其内涵具有与一般所谓规律不同的特殊性质。它们不仅表现出一定的方向性，而且具有循序逐渐展开的特点。因此，大化流行本身就是一个顺的过程。宇宙万物的气化，就像有生命的个体一样，其发育生长是按各自的性与命进行的，是循着一定的方向和程序层层演进的。

顺既然是指大化流行的顺畅进行，所以顺也就是通。

《中庸》说：“天命之谓性，率性之谓道。”《管子·君臣上》：“顺理而不失之谓道。”率者，循性而动也。循者，顺也。性者，理也。道者，通也。顺着事物的本性生化即为通。大化流行从循性的角度说是顺，从显性角度说是通。只有循性才能正常生化，从而畅茂显性，故顺是通的前提；只有通达畅茂才能使循性持续进行，从而产生预定的结果，故通是顺的条件。通即顺其性；顺即物自通。

万物自身之顺与人类行为之顺，在内涵上自然是一致的。中国古代哲学强调顺和通的一个根本特点，就是尊重事物的整体性，尊重事物作为活的机体的率性发展。它所说的性和理主要是指事物作为整体生化运行的规律，这类规律一般总是与时序、环境密切应合，本质上属于整体性范畴。

● 物物相通

天地万物的大化流行不能只是在时间里进行，它必定还要在空间里展开。道无不在，通也就无不存。所谓“无不通”，显然包括万物在空间中也具有通的属性，即物物相通。对此，《易传》有较早的综合论述。《文言传·乾》说：“大哉乾乎！刚健中正，纯粹精也。六爻发挥，旁通情也。”孔颖达疏：“六爻发越挥散 旁通万物之情也。”（《周易正义》）乾卦六爻代表天之纯阳之气，六爻作为一组符号之所以能与万物相通，是因为天地万物原本相通。这段话也可理解为，天之纯阳之气与万物相通。《系辞上传》云：“圣人以见天下之动，而观其会通，以行其典礼，系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻。”爻的属性和爻与爻的相互关系，正是对天地万物融会通透关系的反映。物物相通包括气通、理通、信通三个方面，致使整个宇宙各个层次，无不相关，各个组成，无不勾连，构成一个真正有机的统一的整体。

宇宙中并存的万物之间从本质上说是相通的。但是怎样实现相通？相通的动力和机制是什么？古代先哲认为这与大化流行在时间过程中的通是一致的。天地阴阳的相互作用同时为万物顺性自通和物物相通开辟着道路：

“天地交而万物通也。”（《彖传·泰》）

“天地不交则万物不通也。”（《彖传·否》）

“二气阳入阴，阴入阳，二气交互不停，故曰‘生生之谓易’，天地之内无不通也。”（《京房易传》）

为什么阴阳的相互作用可以使万物相通呢？首先，阴阳的相互作用就包括事物的阴阳双方相互交通，这是由阴阳的本性决定的。其次，阴阳的相互作用为物物相通创造了必要的条件。对此，王夫之有一段论述：“以燥合燥者，裂而不得刚；以湿合湿者，流而不得柔。统二用听乎调，相承而无可不通也。”（《周易外传》卷七）王氏以燥湿为例说明对立事物只有在建立起协调的统一关系之后，才能形成良好的结构而提高它们的品质，发挥更优的功能。有了和谐的关系、良好的结构和高品位的功能，物物方可畅然相通。阴阳以和谐为宗，阴阳的相互作用必定导向和同制化，从而促成万物相通。故王夫之又说：“阴阳者恒通。”（《周易外传》卷七）

物物相通与万物顺性自通，构成同一大化流行的两个方面。由于阴阳交通是万物生化的根本动力，万物生化又依赖“出入”“升降”的机制，因此，物物通是实现物自通的前提。没有物物通，就不可能产生和维持物自通：

“故水火相逮，雷风不相悖，山泽通气，然后能变化，既成万物也。”（《说卦传》）

“天地不通，万物不蕃。”（《易纬·乾坤凿度》）

“天地不变，不能通气，五行迭终，四时更废。”（《易纬·乾凿度》）

“二气不交，物何由生？” “通天地，长于品汇。”（京房《易传》）

另一方面，古代学者还看到，物的顺性自通对物物相通也产生重要影响。《黄帝内经》说：“生因春，长因夏，收因秋，藏因冬。失常则天地四塞。”（《素问·阴阳离合》）万物自身的正常生化，为世界创造出和调的秩序，使万物之间的交通成为可能。如果世界的秩序遭到破坏，物与物之间的交流也就要受到阻滞。总之，物物通与物自通相辅相成，互为条件。

“变则通 通则久”

大化流行从其根本的趋势说，一定会通，这是历史的必然。但是，万物的行进道路并不一帆风顺。在它们的命运史上，总要遇到挫折和麻烦。因此，就具体的生命过程来看，又有穷与通的划分。畅行为通，困阻为穷。通则繁茂昌盛，穷则枯萎衰落。这里的通，相对于穷；这里的穷，相对于通。而就宇宙的总体和本质而言，大化流行，生生不息，一往直前，无所谓穷通，故称“大通”。具体生命过程中的通

和穷都是暂时的，不过是长江万里中的波澜和起伏，而且一般说来，通之后会穷，穷之后会通。无论穷通，都是大通即宇宙大化流行的行进形式或表现形态。穷而通，通而穷，由此构成天地万物的永恒演进。

事物为什么会出现穷与通的相互转换呢？《系辞下传》说：“易穷则变，变则通，通则久。”指明了穷通过渡的机理在于“易”本身。“《易》以道阴阳。”“易”的过程就是阴阳的对立融合。所以，正是阴阳的相互作用演出了事物行进的穷与通，成为穷通的动因与根据。依照易学，万物都有自己的阴阳结构。阴阳的双方总要顺遂天时发生相互作用，造成此消彼长、此长彼消的情形。一般说来，当阴阳一方长到至高点，相对一方消到最低点之时，事物再也不能照原样进行下去，于是生化过程就处于“穷”的状态。经过一段时间，阴阳双方的关系会发生转化，即“变”：长的一方变为消，消的一方变为长。这样，阴阳之间又开始了一轮新的进退，于是事物的运行呈现“通”的状态，也就进到一个更新的发展阶段。当然，外部因素也可能引起事物穷通的变化。但是一切外部因素也都不会越出天地阴阳的范围。阴阳消长，无处不然，故万物的流行总是由通变穷，由穷变通。

《系辞》所谓“变”，是相对于“化”而言。“变”，专指剧变，包括现代所说的质变；“化”，则指渐变，是为“变”作准备。《系辞上传》说：“化而裁之谓之变，推而行之谓之通。”一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”孔颖达疏：“一阖一辟谓之变者，开闭相循，阴阳递至。或阳变为阴，或开

而更闭；或阴变为阳，或闭而还开，是谓之变也。”（《周易正义》）“化而裁之”则意谓，阴阳一方增长到一定程度，会受到另一方的裁节，而被对方代替。此与“一阖一辟”指的是同一个过程。《内经》说：“夫物之生，从于化；物之极，由乎变。变、化之相薄，成败之所由也。”（《素问·六微旨》）也是肯定“化”属于事物渐变阶段，“变”属于事物极而反的质变阶段。这样看来，由穷而通的关键在于，通过阴阳的相互作用，事物发生向反面转化，就是所谓“变”。“化”不到极点不会“穷”，“穷”之后阴阳则会裁节而令事物“变”，因此“通”是一定会出现的。

“通则久”，不是说，由穷变通之后，畅行状态就会永远持续下去，以使事物长久。事实上，“通”到一定时候，又会出现“穷”。“通则久”是说，每次出现穷，都能变而通，则事物的生命可以长久。如果穷而不变，死亡将会来临。但是某一事物的死亡，意味着另一事物的新生。气化将继续流行下去。《象传·乾》曰：“亢龙有悔，盈不可久也。”这是警告人们，事物不会永远处于上长趋势，事物的长久也不在于持之以盈，而是在于适时变通。《庄子》有言：“千转万变而不穷。”（《田子方》）只要肯于转，善于变，穷就一定可以转化为通。俗语曰：“车到山前必有路。”道理也在于此。《周易》六十四卦，任何两卦之间都是变而通的关系。大诗人陆游吟道：“山重水复疑无路，柳岸花明又一村。”他用诗的意境道出了由穷变通的道理。中华民族从来不被困难吓倒，总是乐观、达观而决不悲观。熔铸这种性格的心理奥秘，或许

正在于此。

“通”在气功养生中的应用

●一般生命系统模型

中国古代人体科学认为，通是产生生命的契机。《管子·内业》说：“气，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止。”此处“道”即“通”，气通达了就产生出生命。有了生命会继而产生思想和智慧，人的智慧是事物发展的顶点，而通是一切生命活动的根本前提。

《内经》依据大化流行，生生不已的宇宙整体观，研察各种有限器物，提出了一种以“通”为本质特征的生命系统模型，至今仍极具理论价值和实践价值。原文如下：

“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。故器者生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。化有小大，期有近远，四者之有，而贵常守。反常则灾害至矣。故曰：无形无患。此之谓也。”

（《素问·六微旨》）

气功养生学依据这一系统模型来理解人体，因而无论有多少种治气修身的方法，都无一例外地把提高人体上下内外的通透水平，以促进“出入”“升降”的正常进行，作为努力的目标。“通则久”这一具有普遍性的易学原理，正是气功养生所遵从的根本法则。

对气功原理有较早论列的春秋郑国子产就说过：“节宣其气，勿使有所壅闭湫底，以露其体。”（《左传·昭公元年》）“节宣其气”，即调节疏通体内之气，使其不积郁塞滞（“壅闭湫底”）。子产认为，只有这样，才能保障身体健康不赢。“露”赢也，瘦也。今人庞明在介绍“捧气贯顶法”时指出：“通过姿式的开合和意念导引的配合，引动内气外放，外气内收，从而畅通人与大自然中混元气的联系。”上接天气，下引地气，把天空、地中和身体里的混元气在肚脐汇合，使人体、天体的混元气沟通，人和大自然融为一体。”可见练气功可使身体经常保持“通”的状态，即使出现“穷”，也会“变”而“通”。这样，生命自可长久。

●对物物相通原理的应用

先请看古人的几条论述：

庞明：《简明智能气功学》 河北人民出版社，1991 年版，第 427、428 页。

“孔窍肢体，皆通于天。”（《淮南子·天文训》）

“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五藏、十二节，皆通乎天气。”（《黄帝内经·素问·生气通天》）

“上古圣人，论理人形，列别藏府，端络经脉，会通六合。”（《黄帝内经·素问·阴阳应象》）

这些话表明，人体之所以与其生活的大环境构成统一的整体，就是因为人体与天地四方有着普遍多样的相通关系。（《淮南子·精神训》）说：“精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也，以为无不成也。”精神旺盛而不外泄，就会使藏府气血有条不紊，协调有序，呈现通畅无塞的健康状态。这样，机体的各项功能会得到正常发挥，机体与外界的联系也会顺畅进行。

因此，中国人体科学特别注重考察人体与生活环境、人体各组织器官之间具体的通应规律，作为临床和养生的依据。发现和研究这种通应规律，正是中国人体科学的重要特点和特殊贡献。如（《黄帝内经·素问》）曰：“天气通于肺，地气通于膈，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。”指出了自然界的不同因素，会依“同气相求”的原理而对体内的相应藏府，发生作用和影响。中医学认为，五藏配属五时、五方，即肝属春、东，心属夏、南，脾属长夏、中，肺属秋、西，肾属冬、北。这种配属关系表明，五

时五方之气分别与五藏相应相通，从而形成一定的生理和病理关系。

又如《黄帝内经·灵枢》：“腰以上为天，腰以下为地，故天为阳，地为阴。足之十二经脉，以应十二月，月生于水，故在下者为阴。手之十指，以应十日，日生于火，故在上者为阳。”人体之腰以上为阳，与属阳的天、日、火相通。腰以下为阴，与属阴的地、月、水相通。足在腰以下，故足之十二经脉与十二月相通；手之十指在腰以上，故与十天干命名的十日相通。古代医家还发现，人体的肌肤、腠理、毛发、血气与月相、潮汐、五星、大气环流等有通应关系。各个腧穴的开阖则与昼夜时辰相通。故《素问·至真要》云：“天地之大纪 人神之通应也。”饮誉世界的中国阴阳时间医学和发祥很早的中国古代地理人类学，在很大程度上就是由寻找这种通应关系而建立起来的。除了人体与环境因素相通以外，中国人体科学对人体内部的各种通应关系也作了许多研究，构成藏象经络、气血津液理论的重要内容。如认为，肝与胆、心与小肠、脾与胃、肺与大肠、肾与膀胱相表里。肝，其充在筋，其华在爪，开窍于目。心，其华在面，其交在血脉，在窍为舌。脾，主身之肌肉，其华在唇，开窍于口。肺，主气，其华在皮毛，开窍于鼻。肾，主骨髓，通于脑，其华在发，开窍于耳和二阴。所谓“表里”、“其充”、“其华”、“开窍”都是指某种确定的通连关系。依中国人体科学，心主神明，系“君主之官”，为人体生命活动的主宰。《素问·灵兰秘典》云：“凡此十二官者，不得相失也。故主

明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危。”这里提出“使道”概念及其通塞问题，并以“心”与“君主”相比类，表明古人认识到，“心”作为全身的中枢，对各组织器官有控制和协调的功能。这种功能以信息反馈为基础，而信息反馈依靠“使道”畅通。“使道”即信道。信道无阻，“心”与全身组织保持经常的信息传递，是正常生命和长寿必不可少的条件。医家和养生家的这一理论可能来源于儒家的上下交通说。“上下交而其志同也。（《象传·泰》）“上下不交，而天下无邦也。”（《象传·否》）古人将这一社会控制原理移用到人体，强调“主明”和“使道”畅通对健康具有要意义。

易学主张，天地万物通则畅茂，塞则枯萎。古代医家应用此理，将血气的通与塞作为划分生理与病理的分界。张仲景说：“若五藏元真通畅，人即安和。”（《金匱要略·藏府经络先后病脉证》）医家认为，很多疾病都与阴阳血气阻塞有关，而治疗则在于设法疏导积郁，恢复气血的流通。《吕氏春秋·达郁篇》写道：“凡人三百六十节，九窍五藏六府。肌肤欲其比也，血脉欲其通也……精气欲其行也。若此，则病无所居，而恶无由生矣。病之留，恶之生也，精气郁也。”精气郁结，血脉不通乃病之根源。此种观点在战国时代已广为医家所采。如扁鹊为虢太子疗疾，指认其病为“尸蹶”，病理在于“阳脉下遂，阴脉上争，会气闭而不通”，故形静如死状”（《史记·扁鹊列传》）。扁鹊通过针、熨、汤剂疏

通“会气”，使虢太子“死”而复生。据《神农本草经》载，很多药物都有“荡涤五藏六府，开通闭塞”“利九窍，通血脉”的功效，这正是它们治愈疾病的药理所在。

古代学者依据以上分析提出，养生之道也主要在于恒常地维持人体气血的通畅。《易传》提出的“通则久”成了中国养生学遵奉的基本法则。历史久远的导引行气，就是促进气血在体内通畅循行的健身方法。子产曰：“君子有四时，朝以听政，昼以访问，夕以修令，夜以安身。”（《左传·昭公元年》）表明，养生不仅要劳逸结合，劳作也应适时变换，以后事改前心。这样就可以使气宣通，不会塞阻。《吕氏春秋·尽数篇》：“流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。”气功养生术不论是静功还是动功，不论采取何种形式，提出何种规定，归根到底，是要促进气血的流动，令其畅然。如养生家历来反对暴饮暴食，主张“食莫若无饱”，因为饱则胃充，胃充则胸腹满闷，“气不通于四末”（《管子·内业》）；《吕氏春秋·先己篇》说：“啬其大宝，用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”气血流通与体内的新陈代谢，相辅相成，互相促进。此二者正常进行，是祛病长寿的保证。

● 对顺性而通的应用

人体发育生长，气血流通，与宇宙万物的运化一样，是朝着一定方向，遵循一定程序的。因此，养生和治疗必须遵

守“顺”的原则。只有做到顺，经脉气血方可畅通，病邪之气方可祛除。《行气玉佩铭》云：“顺则生 逆则死。”《黄帝内经·灵枢·师传》：“夫治民与自治 治彼与治此 治小与治大，治国与治家，未有逆而能治之也，夫惟顺而已矣！”

前面提到，宇宙万物的率性展开，就是物自身顺性而通的过程。养生家主张循顺人体作为活的整体本性，进行正常的生长发育，以尽天年。这顺也就是历时之通。通和顺是统一的，不过是同一气化过程的两个方面。顺的原则，仍旧是通的思想。

中医学很早就提出，肾是人体生长发育的控制器官。认为肾禀受父母遗传之精气，在后天水谷的充养下，具有控制人体发育的功能。《素问·上古天真》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极……五八肾气衰，发堕齿槁。……八八则齿发去……而无子耳。”这就告诉人们，男女自幼至长至壮至老的生命过程，确实是一个率性顺行的过程。在这个过程中，通过肾气的控制，前后有着一贯相通的关系。无论治疗和养生，对于人体率性顺行的生长发育，必须尊重和保护。

第二章

圓道 :行气养生的规律

《周易》认为宇宙万物所遵守的最普遍的规律是圓道。圓道是天地人一切事物运动变化的基本形式。圓道即循环之道。凡是首尾相衔的过程都是循环运动，都属于圓道的范畴。圓道观认为宇宙和万物永恒地循着周而复始的环周运动，一切自然现象和社会人事的发生、发展、消亡，都在环周运动中进行。圓道观是易学和中国传统文化最根本的观念之一。

《周易》 圓道观

圓道观的展开论述见于《吕氏春秋·圓道篇》 但圓道意识可以溯源远古。反映夏代科学水平和社会生活的《夏小正》（收录于《大戴礼记》），记述了物候、天象和农事活动的许多周期变化，已经包含着圓道思想。在现有的典籍中，

《易经》首次以明确的文字形式并结合卦象将这种观念自觉地表述出来。

● 《周易》书名和卦爻辞中的表述

《易经》之圆道观，首先见于书名。《周易》书名之义，解释有不同。据史书，夏有《连山》，殷有《归藏》，周有《周易》。《连山》、《归藏》、《周易》都是卦书。《连山》以艮卦为首，艮为山。《归藏》以坤卦为首，坤为地。东汉郑玄《易赞》曰：“《连山》者 象山之出云 连连不绝；《归藏》者 万物莫不归藏于其中。”《连山》、《归藏》之书名 都是对各自首卦义蕴的阐释。由此可以推认，《周易》并非如唐人孔颖达所云“《周易》称周 取岐阳地名”（《周易正义》），故“周”乃周朝之谓。依笔者之见，《周易》之名亦应是对其首卦乾卦的义解。

根据先秦两汉典籍对“周”字的使用可知，“周”字在当时具有“币”、“旋”、“环”、“绕”、“复”等义。《系辞下传》曰：“变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易。”此中“周”字即作“环”、“绕”解。意思是，阴爻和阳爻在六个爻位上环转流行，终而复始，运动不止。

“易”解很多。“周易”之易，据《系辞传》：“《易》者，象也。”“在天成象，在地成形。”“县象著明莫大乎日月。”可见“易”作为“象”，其最大最明者，为日月的运行。汉代人大多以日月释“易”。如许慎（《说文解字》）：“日月为

易，象阴阳也。”《易纬·乾坤凿度》：“易名有四义，本日月相衔。”郑玄：“易者，日月也。”（《郑氏佚书》）《周易参同契》：“日月为易，刚柔相当。”

《周易》以乾卦为首。《说卦传》：“乾为天，为圆。”东汉刘熙：“天易谓之乾。乾，健也。健行不息也。”（《释名·释天》）依据上面的分析，《周易》书名正是对“乾”之大义的阐发，意谓日月旋转，绕行周天。《系辞下传》曰：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。往者屈也，来者信也，屈信相感而利生焉。”这段话可看作是对《周易》书名义蕴的发挥，表明万物生生不已正是在日月、寒暑、屈伸，即阴阳的往复循环中才得以实现。因此，循环即圆道乃是易学家心目中最重要规律之一。

在自然界和人类生活中，许多事物表现为周而复始的循环，四时、昼夜、生死，等等。（《易经》作者对此已有深刻的多方面的观察和了解。如明夷卦上六爻辞：“不明，晦。初登于天，后入于地。”这里说的是，太阳早晨升起，则天明，夜晚降落，则天黑。太阳升落，昼明夜暗，循环不已。最著名的一段表述循环论思想的话见于泰卦九三爻辞：“无平不陂，无往不复。”这句话显然不光是指地形和行旅，而是肯定万事万物都处于平陂往复的循环之中。类似的论述还有复卦卦辞：“反复其道，七日来复。”朱熹解释说：“‘反复其道’，往而复来，来而复往之意。”（《周易本义》）这里所谓“反复”，也不限于行旅，而是泛论一切事物都遵循往返

循环之“道”。

● 卦爻象中的表述

按照后来易学家们的解释，设立六十四卦，是对宇宙万物运动变化的模拟。而圆道观则体现在《易经》所有六十四卦之中。主要表现如下：

一、表示事物对立属性的阳 — 阴 -- 二爻，是相互循环转化的。

这一思想首先表现在六十四卦之阳爻标以九，阴爻标以六。依照筮法，对“大衍之数”行筮之后则得七、八、九、六。七、九为阳，八、六为阴。七为少阳，九为老阳；八为少阴，六为老阴。七八不变，六九变，因六、九为老，老则极，极则反。（易经）以九示阳，以六示阴，正是要表明，六十四卦之阴阳诸爻，皆可转化成自己的对立方面。

二、《易经》卦序所显示的对偶关系说明，六十四卦之每一卦都进行着独自的循环运动。

《易经》六十四卦的排列顺序是有一定规则的。孔颖达指出：“今验六十四卦二二相偶，非覆即变。覆者，表里视之，遂成两卦……变者，反覆唯成一卦，则变以对之。”（《周易正义·序卦传》）所谓“表里视之，遂成两卦”，就是将某一卦象从正面看后，视卦人再转到与原来相对的位置上去看，则另成一卦。《易经》将这样的两卦并列而使其相邻，排入六十四卦。如屯卦 ䷂ 与蒙卦 ䷃，需卦 ䷄ 和讼卦 ䷅，

等等，就属这样的关系。孔颖达此言虽然解释得通，但不符合《易经》原义。说“覆”是对的，但不是看卦人掉转视角，而是卦象以自身正中为圆心，旋转一百八十度后，则生成另一卦。《易经》作者将这样的两卦分前后排在一起，共计五十六卦。其用意在于强调卦自身在做循环运动。相邻二卦的对偶关系，乃是卦的循环运动的表现。

关于卦自己做循环运动，可由泰、否二卦卦辞证明。泰卦䷊和否卦䷋互为覆者，成为一对，排在第十一和第十二位。泰卦卦辞：“小往大来。”否卦卦辞：“大往小来。”在《易经》中，坤阴为小，乾阳为大。上位为远为外为表，下位为近为内为里。泰卦“小往大来”，说的是由三个阴爻组成的坤由下位旋转到了上位，由三个阳爻组成的乾由上位旋转到了下位。否卦则相反。据《易经》卦辞可见，泰、否二卦是自身互为倒转关系而排在一起，并非“表里视之，遂成两卦”。

除上述关系外，其余八个卦，即乾䷀和坤䷁，坎䷜和离䷝，颐䷚和大过䷛，中孚䷼和小过䷽，以自身中点为轴心旋转一百八十度后仍为自身，不能产生新卦。之所以把它们两两成对排在一起，是因为成对之卦所含六爻一一对应，而阴阳属性刚好相反，因此，它们具有同位爻性循环转换的关系，即孔氏所谓“变以对之”。

三、六十四卦处于整体大循环中。

既然每卦之任一爻，都可以由阳变阴或由阴变阳，五十六卦又各自做循环运动，而转换成自己的对偶卦，所以六十

四卦之间，是相互沟通的，每一卦都可以过渡到其它任何一卦。这也就是前章所谓“变则通”的关系。在爻卦无穷的变易运动之中，就必然地形成了六十四卦的整体循环。对此，《易经》虽然没有用文字点明，但从六十四卦的排列可以断定，它包含着这样的思想。

六十四卦以乾坤二卦开端，以既济未济二卦终结，其余代表万事万物的六十卦居中，意谓乾坤处于往复无穷的循环交流之中，于是产生万事万物。天地万物运动变化，成而毁，毁而成，无始无终。这表明天地是一个大循环，每一具体事物是一个小循环，事物与事物之间有着循环转化的关系，分别构成不同种类的循环圈。所以它们又被纳入到乾坤转化的大循环之中。这个大循环套小循环的宇宙过程，《易经》主要是用卦象和卦序这种特殊语言来表述的。

在易学家们看来，天地、日月、四时、昼夜、阴晴……无不在按部就班地作各自的循环运动，一切生物和人事唯有在这循环运动中得以生化发展，走完自己的历程。世间所有变迁，都是循环式的运动。“无平不陂，无往不复”，这是《易经》作者对世界运动的最高概括，是中华民族出自内心深处的体验，是中国第一部哲理性著作向人们展示的第一法则。对此，《易传》给予了积极的肯定。《象传》曰：“‘无往不复’，天地际也。”确认往复循环是天地万物遵循的客观规律。

● 圆道是阴阳变易的形式

《周易》认为，一切矛盾都应在循环的流通过程中解决。如果事物的循环动转畅然无阻，顺利完成，那么就会产生于人于物有利的结果。复卦比较集中地表述了这一思想。复卦䷗与剥卦䷖为对偶卦象。这两卦相邻，剥卦在前，复卦在后。一名“剥”，一名“复”，表明阳气被阴气一层层剥落，以至阴极反阳，阳气重又在初爻复苏。复卦卦辞曰：“复，亨。出入无疾，朋来无咎……利有攸往。”这就清楚地告诉人们，能顺利完成往复循环，则一切吉利。出入、交往、办事，都会成功。因为循环之路，即法则之轨。遵从法则，就为成功创造了条件，故“利有攸往”。《彖传》曰：“‘复’，其见天地之心乎！”断定宇宙规律的核心是循环。在这一问题上，《彖传》作者和《易经》的观点是一致的。

上述思想在履卦䷉中也有明显表现。履卦九五：“夬履，贞厉。”接后，上九：“视履考祥，其旋元吉。”意思是，经过仔细观察和周祥考虑，结论是唯有实现循环旋转，才能化厉为夷，得其大吉。孔颖达疏：“旋，谓旋反也。上九处履之极，下应兑说，高而不危，是其不坠于履而能旋反行之履道大成，故元吉也。”（《周易正义》）朱熹注：“周旋无亏，故得元吉。”（《周易本义》）履卦旋转后得小畜卦䷈。前者的上爻则成为后者的初爻。小畜初爻：“复自道，何其咎，吉。”此句正与履卦上九爻辞呼应，申明自己遵守循环

之道反转而来，那还有什么不好呢，当然是吉。又如解卦䷧，其偶卦为蹇卦䷦，蹇训难，解与蹇相反，为困难之克服。解卦卦象坎下震上，坎为雨，震为雷，此卦象征天地之气循环交汇，形成雷雨，而一切矛盾的解决，困难的排除，正在天地阴阳之气循环流转之时。故（彖传）曰：“天地解而雷雨作，雷雨作而百果草木皆甲坼。”

《易经》认为，事物的循环往复，有一定的周期性和阶段性。复卦卦辞说：“反复其道，七日来复。”朱熹注：“七日者所占来复之期也。”（《周易本义》）复卦关于循环一周再开始的期限为“七日”，大概是因为卦有六爻，每一爻标示事物发展的一个阶段，经过六个发展阶段，就完成了它的演进历程，然后再回到初爻，开始一个新的周期。可见（易经）以六为一周期，所谓“七日来复”，正是指下一个周期的初始阶段。“七日”不可理解为七天，而是指第七个变化阶段。这种“以六为节”，认为一切事物的完整历程分为六个发展阶段的思想，对后来的哲学与科学有一定影响。

圆道观的重新评价

圆道观自《周易》颇为系统地表述出来之后，便广泛地散播开来。从哲学玄想到艺术创作，从科学研究到宗教信仰，从时空意识到历史学说、人生价值，从宇宙理论到农业、手工业技术……几乎凡是有中国传统文化的地方，都可

以发现循环观念的踪迹和影响。

多年来，学术史家一触及到中国古代循环论思想的表现，往往只是扣上一顶“形而上学”、“机械论”之类的帽子，再批判几句拉倒。循环论似乎一无是处，纯属错误，完全是人类思维的消极产物，而且是中国文化中的一个孤立现象，一种偶然的观点，一个无伤大雅的局部。其实这样看是很不全面很欠妥当的。循环既然被视作客观法则，而且是“天地之心”那么古代学者自然而然要把圆道观置于最重要的位置。事实上，圆道很早就成为中国古代人的一种牢固的思维习惯，作为一种内在的因素，渗透到精神文明的各个方面，而与整个中国文化熔铸一炉。中国文化的诸多品性，或则是循环观念的派生物，或者与其有密切关联。在这个意义上完全有理由说，没有圆道观，也就没有今天我们所看到的如此模样的中国传统文化。它充分表现了中国思维特色，诸如阴阳、五行、八卦、六爻等影响深远的学说，就深深体现着圆道观念。应当说，中国传统思维的优点与缺点，成功与不足，几乎都与圆道观有一定关联。

圆道观无疑有其消极的错误的方面，但这种观念也有其正确的因素和一定的适用范围。宇宙本来是圆道和直线统一。因此，圆道观在中国认识史和文化史上所起的作用是复杂的，多层次多方面的，必须做细致具体的分析。应当对圆道观重新评价。

必须看到，循环运动无论在自然界、人类社会、技术领域和人类思维之中，都是大量存在的事实。试问，没有地球

上的物能循环，哪有大自然的生生化化？没有血液循环，哪有动物和人？没有反馈循环，哪有控制系统？……所以对循环观点的全盘否定是完全错误的。这里需要说明的是，事物沿圆道运行，并不意味着永远固守同一个循环圈。由于各种因素的影响，事物可以由一个循环跨入另一个循环；同一个循环内也可容纳新的内容，但仍是循环。一般地说，凡是首尾相接的运动就是循环。有内容不变的或基本不变的循环，也有内容发生明显变化的循环。

循环既然是大量存在的，圆道观就不可能与螺旋式上升相抵触。到处可以看到，在大的循环中，经历着众多小的螺旋式上升；在大的上升过程中，又容纳了众多小的循环式运动。循环与螺旋式上升本是相互包含，相互补充的关系。不仅如此，依据现代宇宙演化论、现代物理学和系统科学，从大宇宙的角度观察，循环运动较之上升运动则更为根本，更为基础，也更为普遍。上升运动，即发展，却只不过是小小的局部。因为除了上升，还有下降，即退化，还有极大量无所谓升降的运动。而所有这些都离不开循环。应当承认，循环是万物运动、变化和发展的基本形式之一。许多上升运动是通过不断的循环来实现的。

圆道观与气功养生

圆道观对中国古代人体科学和气功养生学产生了深刻影

响。

● 人体循环结构

中医学和气功学对人体的研究是在圆道观的指导下进行的。中医学和气功学的人体理论模型有两项突出的内容：一是以五脏为核心的五行循环，一是气血沿经络的循环。

关于人体五行循环。中国人体科学认为，肝、心、脾、肺、肾五脏分属木、火、土、金、水五行（见表 1）。胆、小肠、胃、大肠、膀胱五腑，目、舌、口、鼻、耳五窍，筋、脉、肌肉、皮毛、骨五体，怒、喜、思、悲、恐五情，呼、笑、歌、哭、呻五声等又分属五脏，构成人体的五行结构。它们之间依据木生火、火生土、土生金、金生水、水生木，木克土、土克水、水克火、火克金、金克木的五行关系（如图 1），发生相生相胜的功能与信息的联系，形成复杂交错的循环性网络。

表 1 五行归类表

五音	五方	五味	五色	五气	生化	时令	五行	五脏	五腑	五窍	五体	五情	五声
角	东	酸	青	风	生	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼
徵	南	苦	赤	暑	长	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑
宫	中	甘	黄	湿	化	长夏	土	脾	胃	口	肌肉	思	歌
商	西	辛	白	燥	收	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭
羽	北	咸	黑	寒	藏	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻

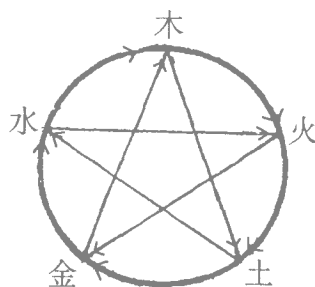


图1 五行生克图

关于气血循环。中国人体科学认为，气血在人体内不停地流动，沿经脉运行，循环往复，周而复始。《灵枢·营卫生会》说：“人受气于谷，谷入于胃，以传与肺，五藏六府，皆以受气。其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会。阴阳相贯，如环无端。”依据《灵枢·营气》篇的论述，气血循行十二经脉并连通督、任二脉的顺序如图2。

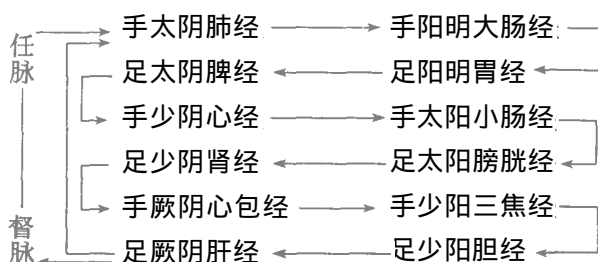


图2 气血经脉流注次序图

人体五行循环和气血循环理论是气功养生学的基础，其发现和制定经历了相当长的时间，大约在西汉成熟定型。那时圆道观早已普遍流行。在古人看来，人身既然是一个小宇宙，其周身气血和各部机能，必定与天地相应而构成自身的循环。因此可以肯定，在创建上述人体理论模型的过程中，是受到圆道观的启示的。另一方面，人体五行循环和气血循环的发现，也为圆道观增添了新的论据。

● 气功理论中的圆道

所有气功理法几乎都离不开真气在体内合乎规律的循环运行。现以小周天、大周天为例加以说明。

小、大周天是道家气功和医家气功都加以推崇的重要功法，属内丹术功法中两个不同阶段。内丹术是中国气功养生学的重要组成部分，以东汉魏伯阳《周易参同契》和北宋张伯端《悟真篇》为理论依据，包括“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”三个阶段。在炼精化气阶段，行小周天。小周天起于活子时，此时精、气、神发动。在意念的促动下（也有人主张加用意念，单靠守丹田而致内气自发运行），内气起于下丹田，沿督脉逆行向上，再循任脉流下，至下丹田止，行走一周，为炼药一次。在整个循环过程中，须通过尾闾、夹脊、玉枕“三关”，泥丸、黄庭、下丹田“三田”和上下鹊桥等八处关口。所谓上下鹊桥，即督任二脉在人体上部和下部的衔接处。小周天又称子午周天、取坎填离、河车

升降、坎离交媾等，都是一个意思。目的是炼成外药，将后天精气返还先天精气，使先天精气得到充实和加强。

大周天属于炼气化神阶段。大周天起于正子时。此时外药内药均已炼就，并会合凝结成大药。依医家气功，大周天也是内气在体内环周运行，不过范围比小周天大。其循行路线因人而异，或走十二正经，或行奇经八脉，或在任督二脉之外，再连通一、二条经脉。炼大周天的目的是进一步使气、神相凝，心神静定，由有为进入无为，达到一切顺其自然。

事实上，小、大周天和其他几乎一切功法功理，都直接或间接地以精气神在体内按一定线路循环运行为基础。这是因为人体本身原是一个循环结构，精气神有规律的循环，是正常生理和心理的必备条件。而且，圆和通有着深刻的内在联系。如前所述，道的本性是通，通与圆密不可分。通必圆，圆方通，没有圆就没有长久维持的通。《系辞上传》曰：“一阴一阳之谓道。”一阴一阳即一阖一辟，一往一复之循环。又曰：“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”通只有在—阖一辟、一往一来的循环中才能实现。而没有通，也就没有圆，没有气化流行，没有了生命。气功锻炼促进精气神的循环运行，其目的正是为了使身体充分通透，并在此基础上开掘人的潜能，不断实现生命的自我超越。

● 自我调控以圆道为基础

气功作为一种养生方法，主要是通过自觉地锻炼意识，提高心神的自我调控功能，从而达到祛病健身，增强智慧，完美德性。

人是一个自控系统，心神是这个系统的控制中枢，对人体各部具有反馈调节的功能。气功正是以此为依据，将优化心神作为修养性命的核心。《内经》说：“主明则下安 以此养生则寿。”“主不明则十二官危……形乃大伤 以此养生则殃。”（《素问·灵兰秘典》）强调“主”（心神）明，是养生的关键。而“主明”，即心神的调控功能正常并不断得到加强。

中国古代学者之所以能够在世界上率先认识到反馈调节原理，与圆道观有密切关系。《吕氏春秋·圆道篇》曾把社会管理的过程，即君主颁布政令，收集反应，再修善政令以实现正确管理的过程，看作“圆道”法则的体现。并紧接着写道：“人之有形体四枝，其能使之也，为其感而必知也。感而不知，则形体四枝不使矣。人臣亦然，号令不感，则不得而使矣。有之而不使，不若无有。”这就是说，君主管理社会依靠反馈调节，心神管理形体四肢，同样依靠反馈调节：形体四肢所受刺激能传导至心，心发布命令也能传导至形体四肢，这样心才能了解外物，形体四肢才能听从心神的指挥。这一“感而必知”的过程包括双向传导，亦“圆道也”。路·冯·贝塔朗菲说：“反馈系统中的因果链……只是加了一

个反馈环路，因而变成循环的因果关系。^①可见，反馈调控以循环的因果链为基础，说到底，就是对作用的一种特殊的反作用，表现为一个闭合回路。在此回路中，包含着互为因果的循环结构。换言之，如果没有循环往复，就不会出现反馈和调节。所以坚持圆道观，促进了对系统内部反馈调节的认识。而有了人体反馈调控的发现，才有了对心能实质的理解和高度重视，也才有了气功养生理论。

● 关于人体生化可逆性原理

此一原理是中国气功养生学的重要理论。气功家们认定，通过练功，人的生理和心理能够产生逆向性变化，由后天返回先天，从而重返童真。《易经》大过卦有“枯杨生稊”和“枯杨生华”二语，表明古人对生物反枯为荣的现象早有观察。而气功正是要把自然界的这种自发现象，变为人身的自觉行为。老子曰：“专气致柔，能为婴儿乎？”（《老子》第十章）魏伯阳曰：“金来归性初，乃得称还丹。”（《周易参同契》）都是这个意思。

古今大量的气功养生实践，证实了这一理论的正确性和可行性。现代气功科学通过实验和精密仪器测试也确认，人体的一些生化指标借助气功能够向年轻化的方向逆转。明人

贝塔朗菲：《一般系统论》，社会科学文献出版社，1987年版，第135页。

郑瑄说：“目视耳听，鼻息口气，大小便，俱从前降，顺也；反视内听，纳息缄舌，返精炼便，俱从后升，逆也。人人皆顺，能逆者有几？《易》曰：‘艮其背’。其义玄矣。”（《昨非庵日纂》卷七《颐真》）意思是气功的各项运作由于与日常生理功能的发挥逆向而行，故能够产生返本还元的功效。郑瑄认为，这正是艮卦卦辞“艮其背”的深义。

中国气功养生学的古代理论家们为什么能够提出人体生化可逆性原理？这一原理与“顺性而通”是不是矛盾？清代傅金铨说：“去而复来回旋不断曰返；先天失落，今又自外返内曰还。”（吕岩《沁园春词》注）从这段话可以看出，除了气功实践的卓著成效以外，圆道观对于这一原理的提出是起了推动作用的。而且，从圆道观看来，“返本还元”与“顺性而通”，不仅不冲突，竟然是完全统一的。

我们说过，圆道即首尾相贯，终而复始的运动，与直线式运动有着本质区别。直线式运动的方向永不改变。在运动过程中，前为因，后为果，二者的因果关系不会调转。因此，运动的结果距离运动的始因会越来越远。而圆道运动就不同了，其运动方向随时都在改变，在运动过程中，原因和结果互相转化。圆道上的任何两点，都互为因果。因此，始点就是终点，终点又是始点。按照这样的观点理解宇宙过程，所谓顺从大化流行，就有可能不断地回复到运动的发端。可见，人体生化返还逆转与顺性而通从根本原则上说来，是可以相融的。特别是，像那种“一阖一辟”、“一往一来”式的圆道运动，至少从形式上看，其顺性向前和逆性向

后原本是合而为一的。

但是，至今为止，我们还未曾见到，也不能证明一个人会完完全全回复到婴儿状态。真正的循环似乎只存在于物质的大循环中。不过，据易学讲，在代表宇宙过程的六十四卦的每一卦中，大循环包含着许许多多相互交错的小循环结构。由此我们可以设想，在人体这个超巨系统中，一定隐匿着许许多多循环的可能性。如果有选择地寻找并设法实现其中的一些循环，就有可能在顺从人体和宇宙大化流行的同时，使人体内的某些重要生化指数，向童真的方向返还。而这些特定的循环，平时是潜藏的，关闭的，须要我们发现和巧妙地启动。这正是气功科学研究的领域。

《阴符经》曰：“天生天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安。人知其神之神，不知其不神之所以神也。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。其盗机也，天下莫能见，莫能知。”盗者，暗取也，非其所取而取之。此处之“盗”则是指，于一般自然而成的已经显露出来的大化流行之外，巧妙地获取或利用自然界中幽隐着的有益之物。《阴符经》认为，常人只知道那些暴现于外的平时就在运转进行的机能和过程，即所谓“人知其神之神”，而不了解那些幽隐的平时处于关闭状态的机制和潜能，更不知道如何把它们开发出来，即所谓“不知其不神之所以神也”。有用的“不神之所以神”而揭示并开发那些相关的正是圣人的功劳所在。一旦那些不神之神得以神，

即“神明出焉”，则百骸理，万化安，生命向童真返还，那时“天杀”就会转为“天生”。此即所谓盗天地之机，而这天地之机，其实质即潜藏于人体之内而能实现返本回元的大小循环。

在这里，须要顺便指出，在现实的世界中，循环式运动与直线式运动的关系，二者如何对立，又如何统一，是一个尚待深入研究的复杂难题。

● 气功养生突出内因

这主要表现在：

一、中医学认为，人生病的原因一般来说，主要在于人体内部。《内经》提出：“邪之所凑，其气必虚。”（《素问·评热病》）风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。（《灵枢·百病始生》）清人高士宗亦曰：“人身本无病也，凡有所病，皆自取之。”（《医学真传》）这种病因理论充分说明了养生健体的必要，将治气强身置于预防工作的首位。

二、气功是向内用功。《素问·上古天真》说：“精神内守，病安从来？”所谓“精神内守”，包括使意识向内与自己的生命相合，即法道清净，神不外驰；同时还包括将意念向内集中，贯注一个与自身生命有关的目标。向内用功，是气功的根本特点之一。道家内丹功强调，益寿健身之内丹，其“药”其“火”，都在自家体内，无须外求，但要“凝神以待，乃能采之，调息以守，乃能炼之，精尽化气，腹内充

实，而内丹可结矣。’^① 这种功法也充分体现了重视内因的思想。

三、强调养生延年主要靠自己的努力，而不能依赖别人给自己发气补身。道家气功还指出“我命在我不在天”的重要思想，^② 极大地增强了人们养生延年的信心。

气功养生学和几乎所有中国古代学术重视内因的倾向，其理论根源之一正在于圜道观。请看，作循环运动的事物，最后会重新回到原来的出发点。所以，决定事物运动的原因一步一步推究下去，终将与自身重合。因此，运动过程的整体表现出自本自根、自我满足的特点。庄子认“自本自根”为“道”的本性（《庄子·大宗师》），原因正在于其“道”“周行而不殆”是一个圆圈。这就是说，坚持圜道观，必定从逻辑上导引出重视内因的思想。而气功养生学始终将这一思想奉为自己的指导原则。

李西月：《道窍谈·采炼妙用》。

陶弘景：《养生延命录》卷上。

第三章

中和 维持健康的目标

天地万物运变的动力和根源在于阴阳的矛盾作用，运变采取圆道形式的根本原因也在于阴阳。阴阳关系是圆道运动的内容和本质。阴阳作为中国古代哲学和各门学术的一对范畴，为诸子百家所共认。因此，阴阳所体现的精神，构成中国传统文化的内在灵魂。

阴阳概念及其形成

在易学看来，宇宙间一切事物所表现出来的功能性态，都是成对的。如明与暗，热与寒，实与虚，动与静，显与隐，前与后，上与下，散与聚，开与闭，浮与沉，外与内，等等，没有哪一种性态是孤立地存在的。古人遍览世间各种各样的对立属性之后，用“阴阳”加以概括。相对说来，凡属明、热、实、动、显、前、上、散、开、浮、外等等的归

于阳：凡属暗、寒、虚、静、隐、后、下、聚、闭、沉、内等等的归于阴。易学认为，宇宙万物万象具有的功能性态，无论多么繁复多样，总会一方属阳，一方属阴，永远逃不脱阴和阳的范畴。

《易经》六十四卦之中，已包含了上述阴阳观点。《说卦传》曰：“观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻。”刚柔即阴阳，是阴阳的体现。《说卦》作者指出，《易经》卦爻的设立，正是以阴阳的关系为依据。《庄子·天下篇》亦曰：“《易》以道阴阳。”肯定《易经》的主旨在于揭示宇宙的阴阳变化。但是我们知道，《易经》是以卦象的方式表述其对阴阳的看法的。《易经》以阴爻（--）和阳爻（—）的重叠构筑六十四卦，又以六十四卦代表宇宙万物及其演化，这就表明，《易经》作者的着眼点在于事物的阴阳属性，并力图以阴阳关系来描述和解说宇宙的变化。

● 阴阳的内涵与外延

依易学解阴阳有普遍性，代表天地间一切对立的功能属性，但其作为范畴，又有其特点。它不仅具有对立统一的属性，还具有另外一些特殊的质的规定性，即前面所说的阴阳各自代表的一些特定趋向和性态，故不等于一般的对立统一概念。

那么，阴阳作为易学和中国古代哲学的一对重要范畴，其主要的规定性是什么呢？在《易传》作者看来，阴的主要

特性是柔，阳的主要特性是刚。所以他们常常以刚柔代表阴阳。对于此一问题，《内经》的说法也具代表性，它说：“水火者，阴阳之征兆也。”（《素问·阴阳应象》）《内经》的意思是，可以通过水和火所表现出来的功能动态属性来把握阴阳的特质。如水性寒，趋于静，“曰润下”；火性热，趋于动，“曰炎上”等。由于水至柔而火至刚，所以《内经》的这一说法与《易传》实质相一。当然，“征兆”毕竟是一种外在的表现，《内经》以水火譬阴阳，只不过是形象地说明阴阳最基本最主要的特征，以便于理解。要真正把握各种实际事物的阴阳关系，还要对事物本身做深入的具体分析。

● 阴阳概念的特点

阴阳常常与气联系起来使用，如阴气、阳气、太阴之气、少阳之气等。《彖传·咸》所谓“二气感应以相与”，即指阴阳二气。但阴阳与气不是同类概念。气概念中包含物质的内涵，而阴阳概念就其本身而言，则纯然标示两类基本的功能属性。说阴阳以水火为征兆，正是指水和火所具有的润下、炎上等动态功能。“且夫阴阳者，有名而无形。”（《灵枢·阴阳系日月》）“名”在这里即指功能性态，而与形质相对。这就是说，阴阳不研究事物的形质方面、实体方面，而只关心事物的性态关系，只代表两类基本的功能属性。正如《内经》所说：“阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形。”“去者为阴，至者为阳；静者为阴，动者为阳；迟者

为阴，数者为阳。（《素问·阴阳应象、阴阳别论》）

阴阳还具有相对性和灵活性。事物阴阳属性的划分不是绝对不变的。它通过与自己的对立面相比较而确定，随着时间和地点的变更而发生改变。在某种场合属阴的事物，在另一场合则可能属阳；在某种场合属阳的事物，在另一场合则可能属阴。例如坎卦和离卦，就其所代表的自然物来说，坎为水，离为火，故坎为阴，离为阳。但是就其本身的卦性来说，坎卦一阳爻二阴爻，爻画为五，为奇数，故为阳卦。离卦一阴爻二阳爻，爻画为四，为偶数，故为阴卦。又如，六腑位居胸腹腔之内，四肢显露于机体之外，二者相对，六腑属阴，四肢属阳。而就腑与脏而言，腑以通为用，脏以藏为主，故脏属阴，腑又属阳。阴阳的划分具有变动性，但是在变动中包含着不变，在灵活中不能违背一定的原则。在每一特定的场合，阴阳的划分又是确定的，不是任意的。

物质世界纵横交错的复杂关系，还使事物表现出无限多的层次。因此，把事物或现象分解为阴阳两个方面之后，对这两个方面还可再进行分析，继续找出它们内部包含的阴阳矛盾。所谓阴阳之中复有阴阳，就是这个意思。例如，坎卦代表水，水为阴。而坎卦中间一爻却为阳爻，表明阴中有阳。离卦代表火，火为阳。而离卦中间一爻为阴爻，表明阳中有阴。在气功学中，离卦配心，心属火，故称心火。坎卦配肾，肾属水，故称肾水。离卦中间之阴爻喻称“玄女”，表示在心火之中尚有真水在。坎卦中间之阳爻喻称“黄男”，表示在肾水中还有真火存。而这阴中含阳，阳中含阴的情

况，也正是心火能够下降，肾水能够上升的根据。又如《素问·金匱真言》：“阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣到平旦，天之阴，阴中之阳也。”白天为阳，黑夜为阴。白天可分日中之前和日中之后两部分，前半日光越来越充足，故为阳中之阳，后半日光越来越减弱，故为阳中之阴。同理黑夜也可分为前后两部分。鸡鸣之前夜色和寒气越来越深沉，故为阴中之阴；鸡鸣之后，夜色逐渐消退，晨曦悄悄来临，故为阴中之阳。再如五脏相对于六腑属阴，而五脏之中可再分阴阳：心、肺在横膈以上属阳，肝、脾、肾在横膈以下属阴。

● 阴阳概念的两个来源

阴阳概念是怎样形成的？这是一个十分重要也是非常复杂的问题。在这里只能做一简要的叙述。《系辞下传》说：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”阴阳是八卦的基础，故这段话也可以理解为是对阴阳概念形成过程的说明。

依据《系辞传》，阴阳概念来自对自然现象和对人自身的观察，然后将这两种观察综合到一起而形成。事实过程也正是如此。

我们先从最为古老的典籍谈起。在《尚书》中，阳字六

见，阴字三见，均为分别使用。其义，阳字大部解作山之南，如“岳阳”、“峰阳”、“衡阳”、“华阳”、“岷山之阳”（《禹贡》）等。阴字或为山之北，或以“暗”作解。如“南至于华阴”（《禹贡》）；“唯天阴鹭下民”（《洪范》）等。《诗经》，阳字十六见，阴字十见，个别地方阴阳连用，如《大雅·公刘》：“既溥既长，既景迺冈，相其阴阳，观其流泉。”此诗歌颂公刘为农考察地利。“阴阳”指冈之北和冈之南两面。《易经》仅阴字一见。中孚卦九二：“鸣鹤在阴，其子和之。”阴借为荫，意鹤鸣于树荫之下。从上可见，在早期文献中，阳字表示受到日光照射而显示出来的性态，阴字则表示未受到日光照射而呈现出来的性态。在古汉语中，日代表太阳的实体，太阳则标示日这一天体所具有的性能。因而，当指称这一天体时，用“日”；当描述其对地球表面的作用时，则称“阳”。据《说文》：“阴，暗也。水之南，山之北也。”“阳，高明也。”段玉裁注：“不曰山南曰阳者，阴之解可错见也。山南曰阳，故从𠂔。”《毛传》曰：“山东曰朝阳，山西曰夕阳。”总之，向日为阳，背日为阴。

后来，古人根据“同声相应，同气相求”（《文言传·乾》）；“方以类聚，物以群分”（《系辞上传》）的道理，将凡是能与日光照射所显性能发生“相应”、“相聚”、“相召”关系的现象，统以“阳”概括之；将凡是能与背对日光所呈性态发生“相应”、“相聚”、“相召”关系的现象，统以“阴”概括之。其中最为重要的是将天归于阳，将地归于阴。道理很明显，阳光来源于日，日高悬于天；而当夜幕降临，四野

呈“阴”，此时此状，方显大地本色。另外，向日之阳处，云气蒸腾升天；背日之阴所，气化为水归地，等等。故天为阳，地为阴。由是，阴阳概念其外延得到扩展，但并非无限；其内涵变得抽象，却更为丰富。

《国语·周语》称：周宣王即位（公元前 827 年），大臣虢文公劝谏宣王不可废弃籍田仪节。他说：每年春耕时令一到，稷官“则遍诫百姓，纪农协功，曰：‘阴阳分布，震雷出滞，土不备垦，辟在司寇。’”周幽王二年（公元前 780 年）有地震，伯阳父曰：“夫天地之气，不失其序，若过其序，民乱之也。阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震。今三川实震，是阳失其所而镇阴也。阳失而在阴，川源必塞。”春秋时关于阴阳的论述多了起来。如周内史叔兴以阴阳作用解释陨石坠宋，六鹢退飞（《左传·僖公十六年》），医和认阴阳是气，并以阴阳释病（《左传·昭公元年》）。管仲、范蠡等则用阴阳概括大自然的周期变化，如范蠡说：“阳至而阴，阴至而阳；日困而还，月盈而匡。”（《国语·越语》）所有这些材料表明，西周末到春秋时期，阴阳概念得到很大提高，已经成为大量自然现象的概括，阴阳关系被看作是对事物本质性规律的揭示，因而也就具有了一定的理论价值。

与上述过程并行的，还有对人自身的观察和扩展。中华民族将原始社会生殖崇拜的核心观念即重生一直延续下来，并使之不断发展。而新个体的产生，即后代的延续依靠男婚女嫁。因此，中国先民对于人之男女两性的划分，以及男女

之间的婚嫁关系极为重视。由于中华民族早已形成的重内重己和推己及物的思维定势，促使古代学者不仅重视人自身的繁衍，而且以对人的认识和自我体验去推认天地自然等一切客观事物。于是，他们把人的男女两性的关系普遍地向外推广。动物有牡牝之分，自不待言。古人认为，天地万物都有生命，因而都应该以男女雌雄的观点去看待它们。这一思想在《周易》中已有明显的表现。

《易经》乾卦说龙 代表天 为男性。坤卦讲“利牝马之贞”代表地 为女性。其余六十二卦代表万物 为天地交合所生。依《说卦传》在八卦中 乾为父 坤为母 震为长男 巽为长女 坎为中男 离为中女 艮为少男 兑为少女。《系辞下传》：“天地氤氲 万物化醇 男女构精 万物化生。”这里所说“男女”显然不单指人 而是泛指万物。《系辞上传》又说：“夫乾 其静也专 其动也直 是以大生焉 夫坤 其静也翕 其动也辟 是以广生焉。”这种对天地乾坤的描述 则完全与人的两性生殖联系在一起了。

依日光向背而形成并扩展了的阴阳概念，后来与被推广了的男女（牡牝、雌雄）概念综合到一起，就是成熟后的“阴阳”哲学范畴。老子曰：“万物负阴而抱阳。”（《老子》第四十二章）联系其全部论述可以推认，这一命题中的阴阳大约已经将上述两类涵义结合一体了。可是这里势必要提出两个问题：一是，日光向背、昼夜推移的现象遍及四海五洲，为什么唯独中国人如此重视并形成了“阴阳”概念？二是，由日光向背生成的阴阳概念，为什么能够与由重生形成

的被推广了的男女概念综合到一起？除了中国传统思维偏重综合、偏重整体这个统一的大前提以外，原来这两个问题的答案都与中华民族“重己”“重生”的观念密切相关。中华民族较早地形成了内向性的主体意识。这种内向性的主体意识使中国先民产生了强烈的重视“自我”、重视人生体验、强调人的内在价值以及由此而珍惜一切生命等一系列观念。而这些观念进一步加强了中华民族本已具有的对时间延续的敏感性和重视程度。

我们知道，生命和人生的存在，主要表现为时间的延续。而斗转星移，日影回旋，正是光阴如流的显现。同时，古人深知，阳光是一切生命的源泉，日光的适度分配是生命繁衍和延续必不可缺的前提。因此，表征日光向背的阴阳实际上是与人生和生命联系在一起的。这就是说，阴阳在本质上不仅是物理的和时间性的概念，而且从一开始就赋有强烈的生命意义。

《系辞传》说：“天地之大德曰生”，“生生之谓易”。为了把握天地之大德，说明宇宙的生生不已，就需要有相应的概念和理论。被推广了的“阴阳”和被推广了的“男女”（“牡牝”“雌雄”），都是适应这一要求而产生的。通过进一步的观察，古人发现，依据“同声相应，同气相求”“方以类聚，物以群分”的道理，凡属阳的事物和凡属男（牡、雄）的事物可以归为一类，凡属阴的事物和凡属女（雌、牝）的事物本属一亲。但是，在相当长的时期里，阴阳、男女、牡牝、雌雄等概念，以大体相同的意义在社会上通用。

而最终，人们选择了“ 阴阳 ”作为最高最普遍的概念，男女、雌雄、牡牝等成为限制在特定范围内的概念。为将上述两个思想来源综合到一起，易学和古代人体科学是起了很大作用的。

“ 一阴一阳之谓道 ”

《易传》的重大贡献之一，是以阴阳范畴来解说六十四卦以及天地万物的运变，并提出“ 一阴一阳之谓道 ”的命题，作为易学的基本原理。

● 阴阳是宇宙的根本法则

在《易传》之前，阴阳已经成为普遍性概念，但是最先将阴阳提到“ 道 ”的高度的，是《易传》。“ 道 ”范畴为诸子百家所共用，具有宇宙本原和根本规律的含义。因此，提出“ 一阴一阳之谓道 ”，意谓认定阴阳的相互作用是宇宙万物的根本法则。

这首先表现在天与地的关系上。在《易传》作者看来，天和地是人类生存的空间，也就是现实的宇宙。万物和人类都是天地的产物，天和地的作用关系决定着万物与人类的生存、繁衍和命运。因此，天和地的关系是宇宙中最重要的决定一切的关系。而天和地恰恰体现了阴和阳的关系，是宇宙

中最大的阴阳。天为父，地为母，万物为天地所生，因而万物也都秉承了天地的阴阳属性，按照阴阳的法则运动变化。

《易传》的这一思想是通过对八卦和六十四卦的解释表述出来的。《系辞下传》曰：“阳卦多阴，阴卦多阳，其故何也？阳卦奇，阴卦偶。”这是对八卦卦性的分析。乾卦由三阳爻组成，为纯阳之卦，坤卦由三阴爻构建，为纯阴之体。其余六卦，阴阳相错，或二阴一阳，或二阳一阴，则由其单爻决定卦性。故震☳、坎☵、艮☶为阳卦；巽☴、离☲、兑☱为阴卦，此即“阳卦多阴，阴卦多阳”。又阳卦五画为奇数，阴卦四画为偶数，故曰“阳卦奇，阴卦偶”。八卦代表八种自然物，是宇宙万物的根基，同时八卦也是对无限时空的概括。《易传》以阴阳释八卦，实即对宇宙的说明。

《系辞下传》又曰：“乾坤其易之门邪？乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德。”以乾坤为变易之门，意思是纯阳纯阴的乾坤二卦系六十四卦的基础，由乾坤二卦中所含之阴阳爻按照一定体制相互换位，则演生出其余六十二卦。“撰”，即数，可解为法规。“神明之德”则指道的品性。《系辞传》作者认为阴阳是构成六十四卦的根本法则，正是因此，六十四卦很好地体现了宇宙之道的德性。南宋朱熹说：“天地之间，无往而非阴阳。”（《朱子语类》卷六十五）明清之际王夫之也说：“阴阳之外无物，则阴阳之外无道。”（《周易外传》卷七）由于阴阳法则是宇宙间根本的普遍的法则，所以阴阳统摄万物，也统摄万法。各类事物的特殊规律都与阴阳法则相符合，实际

上是阴阳法则的具体化。

《易传》关于“一阴一阳之谓道”的思想为后来的易学奠定了根基，同时也成为医学和气功养生学的指导方针。（《内经》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”（《素问·阴阳应象》）这段著名的论述对“一阴一阳之谓道”做了进一步的发挥和解释，指出阴阳是天地万物共同遵守的普遍规律，是一切变易的源泉，是生命运动的始因，是精神和各种功能产生的基础。这样就不仅确立了阴阳的地位，而且阐明了称阴阳为道的理由。《内经》所谓“治病”，首先指的是“治未病”，其次方是“治已病”。“治未病”也就是预防和养生。它强调，人体健康的维持与恢复，必须着眼于根本，根本即阴阳。这就为气功养生明确了努力的总体方向。

● 阴阳是生化的根源

依据《易传》对于阴阳法则的应用和论述，所谓“一阴一阳”至少包含三层意思：

一、阴阳互依共存

有阴即有与之相对的阳，有阳即有与之相对的阴。阴阳相互依存，互以对方为自己存在的条件。前面说过，阴阳是相对性概念，所以阴与阳都是相比较而存在，如热（阳）相对于寒（阴）而言，表（阳）相对于里（阴）而言，反之亦然。这种相对性就决定了阴阳共存。

在八卦和六十四卦中，鲜明地体现了阴阳共存互依的关系。如八卦之乾与坤、震与巽、坎与离、艮与兑构成四对，各为一阴一阳。八卦共二十四爻，阴阳各十二，也是成对地存在。《说卦传》曰：“分阴分阳，迭用柔刚，故易六位而成章。”意思是，在六爻卦中，初、三、五爻位为阳位，二、四、上为阴位。阴阳爻位由下而上叠错铺开。像八卦一样，六十四卦分为三十二对，每对都是一阴一阳。六十四卦共三百八十四爻，阴阳爻也是各占一半。在现实生活中，天与地，日与月，寒与暑，昼与夜，隐与显，进与退，辟与阖，伸与屈，动与静，男与女，等等，都可用阴阳来分析。而就其作为阴阳相对的属性而言，对立的双方具有互依共存的关系。应当看到，阴阳既然相互依靠，互为存在的前提，二者之间就必定有相互促成、互根互用的一面。因此易学指出，“孤阳不生，独阴不长”。只有阴阳双备，才能成事物，才能有生化。这一论断正是以阴阳互依共存为依据的。

二、阴阳睽对相薄

易学认为，阴阳之间既有互依共存的一面，同时又有相互推荡、相互排斥的一面。《说卦传》曰：“战乎乾。乾，西北之卦也，言阴阳相薄也。”相薄，即排斥、压迫。《彖·睽》：“天地睽而其事同也，男女睽而其志通也，万物睽而其事类也。睽之时，用大矣哉！”睽，训乖异、分离，引申为对立。《彖传》作者认为，天地、男女以及一切事物的阴阳两个方面，都存在差异，因而发生着对立关系。北宋张载：“阴阳有反斯有仇。”（《正蒙·太和》）这就把阴阳的对立关系

说得更加明白。但是，正是由于有对立，有矛盾，二者方能统一，有和合。没有差异和对立，也就没有和合，而只能有简单的同一。简单的相同是没有前途的。《彖传》作者主张睽中之和，即矛盾的统一。认为只有在差异和对立之中求得的统一才能产生新的质，才能将事物推向前进。《象传·睽》：“上火下泽，睽。君子以同而异。”睽卦 ䷥，下兑上离，离为火，兑为泽。火上炎，泽润下。上下两卦相背离，故曰睽。这是以卦象解睽卦卦义。《象传》作者要求人们，在一切事物的阴阳统一之中，看到其内在差异和矛盾。总之，对于阴阳，既要把握统一的方面，又不可忘掉对立的方面，而且必须充分估计阴阳之对立对事物的积极意义。

三、阴阳消长转化

阴阳在对立统一中相互作用，使阴阳双方的力量对比不断发生变化，出现此长彼消、此消彼长的情形。而且，消长到一定程度，即达到了某一关节点的时候，阴即转化为阳，阳即转化为阴。夏至以后，阴气渐长，阳气渐消，表现为白昼日短，黑夜日长，气温逐渐转凉变寒。冬至以后，则阳气渐长，阴气渐消，表现为白昼日长，黑夜日短，气温又向暖热转变。夏至和冬至正是季节变化的关节点，阴气和阳气的地位将在此二关节点上发生转化。一般来说，在一年之中，春夏以阳气为主导，阴气居从属；秋冬则阴气居主导，阳气为从属。阴阳消长转化在四季的循环递迁中，表现得最为典型，也最明显。

西汉易学家孟喜、京房倡导卦气说。孟喜辟出十二卦，

用以说明一年节气的变化。它们是：复 ䷗、临 ䷒、泰 ䷊、大壮 ䷡、夬 ䷪、乾 ䷀、姤 ䷫、遁 ䷠、否 ䷋、观 ䷓、剥 ䷖、坤 ䷁，称十二辟卦或十二月卦，又称十二消息卦。意思是以此十二卦象显示一年中阴阳消长转化的过程：冬至一阳生，以复卦显示；夏至一阴生，以姤卦标明。其余十卦则依次表现阴阳消长的不同程度。

四时节气的变化，只是阴阳消长转化的一个例子。原则上，阴阳消长转化的关系存在于一切阴阳矛盾之中，如昼夜的更替，人体内气血循环、形神相成等等，无不如此。所谓“一阴一阳”，正是表示事物的变化总是阴转化为阳，阳转化为阴，循环不已。

易学认为，阴阳之间既对立又统一，因而有消长转化。阴阳的这种关系是天地万物运变生化的动力和根据。《系辞上传》曰：“刚柔相推而生变化。”又曰：“是故刚柔相摩，八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨。日月运行，一寒一暑。”相推、相摩、相荡，都是指阴阳之间的相互作用。这种阴阳之间特有的相互作用推动事物发展，同时也决定了事物运变的形式。《彖传·革》说：“革，水火相息……革而当，其悔乃亡。天地革而四时成，汤武革命，顺乎天而应乎人。革之时，大矣哉！”革卦，下离上兑，为“泽中有火”，水火是相排斥的，但在革卦，二者同居于一个统一体中，于是形成了阴阳矛盾。阴阳双方在对立中此消彼长，而到一定时候，阴阳双方的斗争将采取相对剧烈的形式，此即为“革”。阴阳的转化正是“革”的结果。如果革的适时而当，则于事

物生化极为有利。《说卦传》曰：“故水火不相逮，雷风不相悖，山泽通气，然后能变化，既成万物也。”意思是，水火、雷风、山泽等万物，就像天和地一样，既相乖背，又相逮及，从而在各种具体的阴阳矛盾中，生生不已。

● 阴阳相交兴万物

易学在论述阴阳关系时，特别强调阴阳交合对于事物的正常生化和新事物的产生，具有特别重要的意义，这是阴阳学说的一大特点。对立统一规律讲对立面渗透，与阴阳相交有一定的共同点，但又有本质的差别。在对立统一规律中，相互渗透只是统一性的局部表现，而且不一定为一切对立面所具有。而在阴阳法则中，阴阳相交对于阴阳双方是带有全局性的关系，是不仅最终必然要发生，而且是生化能否正常进行的关键。

《易传》多次论述阴阳相交的问题：

“天地交而万物通也。上下交而其志同也。”

（《彖传·泰》）

“天地交，泰。”（《彖传·泰》）

“天地不交而万物不通也。上下不交而天下无邦也。”（《彖传·否》）

“天地不交，否。”（《彖传·否》）

“天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平。”

观其所感 而天地万物之情可见矣。(《彖传·咸》)

“天地不交而万物不兴。”(《彖传·归妹》)

天地是宇宙中阴阳的总汇。言天地，则可推认一切阴阳关系。所谓“感”，与“交”同义。交，即沟通、融合、结配，指阴阳双方在物质、能量、信息诸方面相互交流、通融、影响，以致使事物发生相应的变化并产生顺性而通和物物相通的效果。阴阳交感是天地正常化生、万物嘉盛繁祉的必备条件。

从现有的材料来看，阴阳交而万物化生的思想与史伯“和实生物”的思想是相通的。西周末史伯说：“夫和实生物，同则不继。以他平他谓之和，故能丰长而物归之。若以同裨同，尽乃弃矣。”(《国语·郑语》)“归”解作“生”，“实”解作“充”。“和实”即将有差异的事物调和在一起，相互补足，相互充实。“平”作“成”、“正”、“齐”解。“以他平他”，即在相异或对立的事物中，使不同的要素以齐等的方式相互调整，相互成就，从而达到高度和谐，产生出品质更为优良的新事物。可见，在“和实生物”的命题中，已蕴含相交的意思。不过，史伯不是指阴阳两个方面，而是泛指一切有差异的要素。正是因此，阴阳相交与“和实生物”虽一脉相通，但不能相互代替。

阴阳之间有互依共存、睽对相薄和消长转化的关系，而阴阳相交却是全部阴阳关系的核心，是其他所有关系的基础。诚然，阴阳交只在阴阳矛盾发展到一定阶段才会发生，

是阴阳协调至极的表现，就是说，阴阳交并不贯彻阴阳矛盾的始终，但是，没有阴阳交就不会有阴阳消长，更不会有阴阳的和合与转化。这样，阴阳的互依共存、对立统一也就失去了实际意义。依易学解，事物在永恒的循环运动中不断生化，阴阳相交意味着前一轮循环即将结束，新一轮循环将要开始。而在新一轮的循环中，可能有新的要素或全新的事物产生，它们正是阴阳相交的结果。《易传》反复强调，唯有阴阳相交，万物方能通达兴盛，这就足以说明相交在阴阳矛盾过程中的重要性。

阴阳交媾的思想直接来源于人和动植物的性生殖。《系辞下传》云：“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生。”氤氲、“构精”是阴阳相“交”的另一种表述。此语清楚道明，所谓阴阳交，正是对男女两性交合的引申。这种作法尽管十分素朴直观，但是经过抽象化的阴阳交感概念，已经具有了普遍性意义。它对于揭示阴阳双方之间的特殊关系，说明一般事物的变化过程，还是很有实际价值的。男女交媾生育后代的过程，是阴阳矛盾关系中高级的运动形式，在普遍存在的阴阳关系中，具有代表性、鲜明性、典型性，可以成为研究其他阴阳关系的指南和借鉴。古人将其推广为一般的阴阳相交，有一定的合理性。对立面之间发生物质、能量和信息的交流，对于促成对立面的和谐、转化和新事物的诞生，无疑是极重要的。

阴阳结构理论

易学所研讨的阴阳学说，并不限于阴阳两个方面。它还以阴阳作为基本原理，剖析事物复杂的内部结构，提出了八卦、六爻、六十四卦等结构模型。就是说，事物归根到底由阴阳两个方面所构成，受阴阳矛盾支配，但是复杂的事物常常不只含有一对阴阳矛盾，而是多对阴阳矛盾交错存在，形成一定的结构系统。不同的事物，尽管都以阴阳为本，但是由于结构不同，因而呈现不同的品性。事物的特殊性，在很大程度上与其结构相关，是由其结构的特殊性决定的。因此，易学家们不仅研究阴阳关系，而且十分关心由阴阳形成的各种复杂结构，并且以阴阳为基础，建立起易学特有的结构理论。

我们看到，《易经》作者正是通过一定数量（三和六）阴阳爻的错综关系，表示各种不同事物。如用三根阳爻表示乾，三根阴爻表示坤，上面两根阴爻下面一根阳爻表示震，下面两根阴爻上面一根阳爻表示艮，中间一根阳爻，上下各一根阴爻表示坎。震、艮、坎虽然都是二阴一阳，但由于排列次序不同，阴阳爻所处的关系各异，于是形成了不同的结构和卦象，成为不同事物的象征。兑、离、巽也是根据同样道理而显示出它们的差别。

要了解六十四卦的涵义，就要进一步分析上卦与下卦以

及从初至上六个爻之间的关系了。如咸卦下艮上兑。卦辞：“亨，利贞。取女吉。”《彖传》曰：“咸，感也。柔上而刚下，二气感应以相与。止而说，男下女，是以‘亨利贞，取女吉’也。”艮为阳卦，为刚，兑为阴卦，为柔。就其通常的位置关系，阳刚在上，阴柔处下。但在咸卦中二者的位置颠倒，阳处下，阴居上，表示阳气沉降，阴气上腾，阴阳二气交感，自然界的生化正常进行，故曰“亨，利贞。”艮代表少男，为止；兑代表少女，为悦（说）。所以，艮下兑上的卦象还表示男方到女方家去迎娶新娘（“男下女”），一对新人感情投洽（“止而悦”），故卦辞曰“取（娶）女吉。”

由上可见，认识事物如果仅仅分析一下事物所含阴阳两方面的一般关系，是不可能把握住该事物的特殊本质的；必须全面了解该事物阴阳矛盾的诸多方面以及它们的相互联结，它们所形成的整体结构关系，才有可能得出比较接近实际的正确认识。

在易学中，六爻结构是有代表性的。六爻结构由六根爻叠次排列而成。上三爻和下三爻分别组成上下二经卦，成为从属六爻系统的两个系统。六爻之间和上下卦之间形成稳定的结构关系。《易传》认为六爻结构中的位次具有重要意义，它说：“其初难知，其上易知，本末也。初辞拟之，卒成之终。若夫杂物撰德，辨是与非，则非其中爻不备……二与四，同功而异位，其善不同。二多誉，四多惧，近也。柔之为道不利远者，其要无咎，其用柔中也。三与五同功而异位。三多凶，五多功，贵贱之等也。”（《系辞下传》）初爻之

时，事物如何发展尚难于看出，到了上爻，既见结果，固然可判断全局，但要想全面细致地了解其发展过程，辨别刚柔错杂的性质和是非真假，就非得依靠中爻，即二、三、四、五爻不可。中爻对认识事物的进程具有特殊意义：第二、四爻从爻序上说是偶数位，为阴位，其功能相同，但由于在整个卦系统中所处的位置不同，因而显示不同的作用，依照《易传》，“中”则无过无不及，常无咎，而且“柔之为道不利远者”。别卦中，下卦为近，上卦为远，所以居处下卦之中位的第二爻多美誉。第四爻居上卦为远，距全卦之尊位第五爻又太近，所以多有恐惧。第三、五爻是奇数位，为阳位，皆以刚健自主用事，但第三爻处下卦之偏位，属卑贱之位，故多遇凶咎。第五爻居上卦之中位，为六爻中至尊至贵之位，故多建功绩。

上面的分析是仅就爻位而言。如果把实际占据各爻位的阴阳爻性也考虑进去，又如何呢？紧接着上面的引文，《系辞下传》说：“其柔危，其刚胜邪？”这是针对第三、五爻位而言，如果占以阴爻则危险。因为三、五爻位为主事之阳位，阴爻居阳位，象征人不称其职，事不当其位。如果占以阳爻，阳爻居阳位，则象征人称其职，事当其位，可成功。所以“三多凶，五多功”，不是绝对的，还要看占此爻位的是阴爻抑或阳爻，以及其他一些有关条件，才能最后决定吉凶。对于第二、四爻位也如是。《系辞上传》说：“天下之理得而成位乎其中矣。”《易传》作者将获得天下之理与掌握阴阳六位的关系相提并论，足见其对爻位的重视。

易学把六爻结构看作是具有普遍意义的结构模式，认为万事万物的运变过程都符合六爻结构，可以纳入到六爻结构中去。就是说，万事万物所含的阴阳矛盾都将采取六爻结构的形式。六爻结构有如下特点：

首先，正如阴阳概念只反映事物功能性态，而不反映事物形质、实体一样，六爻结构也是用来说明事物功能性态的结构模型，它不涉及事物的形质、实体方面。前已说明，无论虚的爻位，还是实的爻画，都仅具有阴阳属性，而不表示其它。因此，按照六爻结构观察事物，不可能把事物当作一个实体性的结构来加以剖析。

其次，六爻结构属多层结构。在六爻结构中，初、三、五为阳位，二、四、上为阴位，因此每相邻之二爻位，都构成一对阴阳矛盾结构。另外，上卦和下卦各自成为一个相对独立的分支结构。而二、三、四爻和三、四、五爻又构成互体卦。还有，六个虚的爻位和六根实的爻象，又形成两个重叠的层次，等等。

第三，时间和空间相融合，以时间因素为主。六爻结构和八卦结构既包含着空间因素，又包含着时间因素。依《易传》所说，六爻展开，初爻是“本”，上爻是“末”，中间四爻为体，显示着一定的空间规模。另一方面，六爻所标示的由隐至显，由弱至强的循环发展，又是一个时间过程。如乾卦六爻，描述“龙”的潜、见、惕、跃、飞、亢等几个发展阶段，明显地表现了一个时间序列。《彖传》曰：“大明终始，六位时成，时乘六龙以御天。”《文言传》也说：“六爻

发挥，旁通情也。时乘六龙，以御天也。意思是，六爻之位，依循太阳（“大明”）的周行，反映了时间的推移。六爻所显示的变化过程，概括了万事万物的运动规律（“旁通情也”）。因此，如果把握了“龙”的六个时序阶段，也就可以驾驭整个天道了。从总的方面说，六爻从初到上，是一个由低到高的渐进过程，所以六爻结构总是把事物当作一个过程来对待。

太和、尚中理论

《周易》尚中、求和，这一主张为后世易学继承并光大。从易学的角度看，“和”与“中”是阴阳关系中的要素和状态，属于阴阳法则的组成部分。但是“和”与“中”的问题不只存在于阴阳双方关系之中，而且存在于由多个阴阳矛盾所形成的复杂结构之中，是处理一切具体事物都必须认真把握的两项原则。

● 和、自和、太和

易学所说的“和”与史伯“和实生物”的“和”是一致的。和的原义是指不同的，甚至截然相反的事物结合在一起，保持协调统一并产生积极的成果。阴阳“和”显然以阴阳的对立为前提，但是这种对立不是无限制的。阴阳的正常

关系是，阴阳双方既发生矛盾，其差异、对立、排斥的程度又限定在一个能够自我控制和调节的域限之内，从而通过阴阳的相互作用，使阴阳双方达到并保持和谐、协同、相成、合作的关系。阴阳相和为阴阳相交创造了条件，阴阳交是阴阳和的最高成果。易学认为，这种关系是有利于事物的正常生化的。朱熹曰：“和则交感而万物育矣。”（《朱子语类》卷六十二）

依《易传》的理论，阴阳相互作用的结果，会自行性地趋向于“和”。“和”是阴阳结构本身追求的目标。《系辞下传》曰：“易穷则变，变则通。”肯定阴阳矛盾的变化定将导致“通”，而通必和，和方通。《系辞上传》又曰：“天地之大德曰生。”“生”的前提是“和”，只有阴阳和才能生，而生又是天地的本性。可见，天地阴阳必定能通过自行调节而达到和，否则就不能实现其以生为核心的大德。《象传·谦》：“君子以裒多益寡，称物平施。”裒训取，称训权衡，意思是，对事物进行权衡，通过取多补少，使矛盾达于平和。这里所谓的“平施”，不是平均，也不一定是均衡，而是平和、和谐、协同、合理。王夫之在解释萃卦时说：“阴阳之用以和，而相互为功。”（《周易外传》卷三）意思是，自然界的阴阳矛盾，其一方如果出现太过或不及，另一方就会利用对立统一的相互制约关系，而对对方加以调整，使之平复。阴阳双方的这种互相调节的功能，使阴阳矛盾总是依一定轨迹，以协同的方式互依共存，消长转化，因而在整体上表现出和调制化。

《易传》还提出了“太和”的概念。“太和”又称“大和”，指至高、永恒的调和适中。《彖传·乾》：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。首出庶物，万国咸宁。”乾道即天道。天道正常运行而发挥作用，则万物各自禀受其性，得天赋之命，纯正而不相离，并始终维持协调平和的关系。这种和调的关系既表现在阴阳消长、事物渐变的过程中，也表现在阴阳转化、事物极变的过程中。就是说，事物平稳和谐地消长，发展到极点又平稳地过渡到另一个运动阶段或另一种事物，永远处于无过无不及的状态。此之谓大和或太和。例如春夏秋冬四时节气正常地运行和接替，即是太和的表现。“保合”是指阴阳双方保持在一个统一体中，结合而不分离。只有阴阳不离，才有可能实现阴阳和调；只有阴阳始终和调，才能永保阴阳不离。故保合与太和互为前提。这种状态有利于万物生存，也使万物得到正固，故曰：“保合太和乃利贞”。有了“保合太和”，于是万物嘉祉，天下太平。

●精合法度为“中”

尚中是中国古代传统的行为准则，在《周易》和后世易学中得到充分肯定和发展。中即正，正即中。尚中就是要求恰如其分地掌握宇宙的法则和规范，做到不偏不倚，无过无不及。

（易经）通过卦爻辞表达了尚中观念。如夬卦九五爻辞：

“中行无咎。”即行中道则无咎。孔子倡导中庸，他说：“执其两端，用其中于民，其斯以为舜乎！”（《中庸》第六章）

（易传）的尚中思想首先表现在它对筮法的解释上。在六爻卦中，二爻居下卦中位，五爻居上卦中位。《易传》认为六十四卦一般中位为吉。《系辞下传》“二多誉”，“五多功”，即指此。卦之中位，象征事物处于正道。《象传》对讼卦九五注：“‘讼，元吉’，以中正也。”王弼：“用其中正以断枉直。中则不过，正则不邪。”（《周易注·讼》）故虽争讼而得吉。《象传》对比卦九五注：“‘显比’之吉，位正中也。”对临卦六五之“吉”注：“‘大君之宜’，行中之谓也。”对解卦九二注：“九二贞吉，得中道也。”等等。

《易传》提出“一阴一阳之谓道”，指明事物均含对立的两个方面。因此，所谓中行就是要求全面把握事物对立的两个方面，正确处理两个方面的关系。《易传》把事物矛盾分为两类，一类事物其转化于人不利，一类事物其转化于人有利。故尚中也相应有两种要求。对前一类事物，应当尽量使对立面保持均势、平衡、协调，做到不偏不邪，以防止事物向反面转化。如《彖传·大过》：“大过，大者过也。‘栋桡’，本末弱也。”大过卦，初、上为阴爻，二至五为阳爻。阳四阴二，阳爻是阴爻的二倍。阳为大，阴为小，故称“大过”，即大者（阳）过也。“栋桡”指屋子栋梁弯曲，原因是“本末弱”。“本末弱”指初、上之阴爻各一，少于中间之四阳爻。这显示阴阳不平衡，房屋可能倒塌。《易传》认为大过卦显示出不中而应纠正，以维持平衡。

对于后一类事物，坚持尚中，则应促成对立面正常消长和平稳转化。如《彖传·革》：“文明以说，大亨以正。革而当，其悔乃亡。天地革而四时成，汤武革命，顺乎天而应乎人。”革指事物变革。其能“大亨”，须以中正为前提，即符合天道，而且做得恰切适当，无过无不及。《系辞下传》曰：“惧以终始，其要无咎，此之谓《易》之道也。”事物之始终是对立面转化的关节点，此时必须特别警惕小心，要尽力做到无咎即合中，目的是使转化进行得正常平稳。尚中包含了要准确把握事物的“度”的思想。度是量和质的统一。一定的质要求一定的量，一定的量保证一定的质。尚中要求无过无不及，就是精确掌握分寸，以使事物达于理想中的最佳状态。

中与和有非常密切的关系。依据易学，中是恰如其分，切中其理，和是阴阳协同，和调制化。中与和皆是天地万物的本性，而中为里，和为表；中为因，和为果；中为质，和为文。事物合于中正，方可能和调制化；要想使事物时时处处美好和谐，就要时时处处恪守中道。在易学看来，太与中正是事物的理想状态。如果阴阳双方能够保持中和，则事物即可久长。《彖传·恒》曰：“恒，久也。刚上而柔下，雷风相与，巽而动，刚柔皆应，恒。”恒卦，下巽上震，巽为长女，为柔；震为长男，为刚。“刚上而柔下”，表明在此卦中，阴和阳各得其位，且均衡相当（一为长男，一为长女）。震为雷，巽为风。雷在上，风在下。“雷震则风发，二者相

须 交助其势 故云 ‘ 相与 ’ 乃其常也。’^① 巽主人，震主动，下巽上震，阴爻阳爻各三，意谓动则入情人理，且刚柔相谐相平。由此可见，此卦为中正和调之象，故为“恒”。

阴阳在气功养生中的应用

唐代大医家孙思邈说过：“不知《易》不足以言太医。”（《类经附翼》）《周易》六壬 并须精熟 如此乃得为大医。（《千金要方·大医习业》）至明代，张介宾正式提出“医易同原说”，并做了系统阐述。他说：“天地之道，以阴阳二气而造化万物；人生之理，以阴阳二气而长养百骸。易者，易也，具阴阳动静之妙；医者，意也，合阴阳消长之机。虽阴阳已备于《内经》而变化莫大乎《周易》。故曰天人一理者，一此阴阳也；医易同原者，同此变化也。”又说：“天地之易，外易也；身心之易，内易也。”医之为道，身心之易也。（《类经附翼·医易义》）可见张氏的医易同原说，专指医与易在原理上相通无二，而核心在于医易两者皆以阴阳为其纲要。孙思邈、张介宾的以上见解显然也完全适合于气功养生。气功养生与医同为人体科学，有着共同的研究对象和理论基础。

程颐：《周易程氏传》。

●为什么说气功与易学同原

早在西汉时，《内经》就明确指出，养生和诊疗一样，同以阴阳为本。它说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。”“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”（《素问·上古天真》）在《黄帝内经》中，真人“法于阴阳，和于术数”（《素问·上古天真》），与道合同，故能长生。因此，《内经》反复强调：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道……从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。”（《素问·四气调神》）把是否尊重阴阳法则视作或死或生的分界，这就把阴阳放到了气功养生最为重要的地位。

后世气功家也都继承了（内经）的这一观点。道、儒、医、武术等各派气功都以阴阳为基本原理。可以说，气功理法少有离阴阳者。被誉为“万古丹经王”的东汉魏伯阳，在其《周易参同契》开篇即说：“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐籥，覆冒阴阳之道。”天地为阴阳之体，水火为阴阳之用，故魏伯阳认为乾坤坎离四卦系宇宙生化的“橐籥”。“橐籥”为古代冶炼之鼓风机。后世内丹家解释，此以乾坤喻炼内丹的“炉”

(下丹田)和“鼎”(泥丸),以坎离喻炼内丹的“药物”(元神元精)。故此四卦在内丹学中最为关键。这就清楚表明,内丹功法以阴阳为纲,与易学同一本原。

宋代内丹家张伯端也强调指出:“草木阴阳亦两齐,若还缺一不芳菲;初开绿叶阳先倡,次发红花阴后随。常道即斯为日用,真源反比有谁知?报言学道诸君子,不识阴阳莫乱为。”(《悟真篇》七言四韵第十二)道家内丹术,是一套要求十分严格的功法,条条目目以阴阳为则,如不懂阴阳,就无法理解,难于把握,练则出偏。张氏警告人们,要想练好内丹,必须懂得阴阳之理。

●人体是复杂的阴阳结构体

气功养生学无疑须以对人体的认识为基础。《素问·宝命全形》说:“人生有形,不离阴阳。”张介宾也说:“天地之道,以阴阳二气而造化万物;人生之理,以阴阳二气而长养百骸。”(《类经附翼·医易义》)阴阳是人体的基本架构,是认识人体的主要方法,必须以阴阳为坐标对人体各个方面进行分析。《素问·金匱真言》:“夫言人之阴阳,则外为阳,内为阴。言人身之阴阳,则背为阳,腹为阴。言人身藏府之阴阳,则藏者为阴,府者为阳。肝、心、脾、肺、肾五藏皆为阴,胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六府皆为阳。”为什么脏属阴,腑属阳?换言之,脏和腑是根据什么原则划分的呢?《素问·五藏别论》说:五脏“藏精气而不泄也,故满而

不能实”，故属阴。六腑“传化物而不藏，故实而不能满”，故属阳。另外，依据“阴中有阴，阳中有阳”（《素问·金匱真言》）和“阳中有阴，阴中有阳”（《素问·天元纪》）的原理，《内经》还提出：“背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。”（《素问·金匱真言》）表明人体阴阳的划分也是相对的灵活的，是分层次的。阴阳的层次性显示事物所具阴阳属性的程度。

《内经》依据《周易》六爻模型分三阴位三阳位的作法，提出了三阴三阳的结构理论。为了更细致地说明阴阳之间的关系，《内经》把阴分为太阴、少阴、厥阴，把阳分为太阳、少阳、阳明共六个层次。《素问·天元纪》说：“阴阳之气，各有多少，故曰三阴三阳也。”表明三阴三阳的划分，是根据阴阳每一方面在数量上各有不同，因而在性质和程度上并不均衡划分的。含阴的成分最多的为太阴，又称三阴。居中的为少阴，又称二阴。数量最少的为厥阴，又称一阴。含阳的成分最多的为太阳，又称三阳。数量居中的为少阳，又称二阳。最少的为阳明，又称一阳。为什么阴阳矛盾的双方含阴或含阳的成分会出现多少不等呢？《内经》认为阴阳的每一方面都不是僵死不动的，在向对立面转化之前，都表现为一个变化的过程，从而出现“阴阳之气，各有多少”的情况。《素问·阴阳离合》说：“三阳之离合也：太阳为开，阳明为阖，少阳为枢。”“三阴之离合也：太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。”阴阳开阖即阴阳终始的意思，开为始，阖

为终。阴之终则为阳之始，阳之终则为阴之始。阴阳各自之“中”为“枢”。对于三阴三阳的具体解释，历来诸家有不同，就是《内经》本身前后也有差异。但是它们的精神实质是一致的，即把世界上的运动看作是沿一定次序行进的循环圈：太阳 少阳 阳明 太阴 少阴 厥阴 太阳。其中一半属阴，一半属阳。而无论是阴还是阳，都是一个由初升到极盛，到衰转的过程，并且在阴中就包含着阳的因素，在阳中又包含着阴的成分。这个循环圈既表示事物运动的方向和次序，同时又反映着事物和现象在阴阳属性上的分布情况。

《内经》认为人体十二正经就是按手足三阴三阳的顺序循环并分布于周身。三阴三阳的理论贯串着阴阳相互渗透，相互转化，此长彼消，此消彼长的思想。

于是三阴三阳十二经脉作为脏腑和其它组织器官的联系通路，构成了一个“阴阳相贯，如环无端”的联系网络。这样，就将人体表里内外分成六个深浅不同的层次。首先，阳经和阴经把人体分成表里两层；其次，三阳经和三阴经又分别把表里两层各分为三个小层次。《灵枢·根结》说：“太阳为开，阳明为阖，少阳为枢。”太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。”表明太阳经为表中之表，故为开，阳明经为表中之里，故为阖，少阳经有转输内外的功能，介乎太阳经和阳明经之间，有如门户的枢纽，故为枢。依次类推，太阴经为里中之表，厥阴经为里中之里，少阴经介乎太阴经和厥阴经之间。人体被三阳三阴所划分的六个层次，一层比一层深入。每一个层次与一定的脏腑相连，具有一定的生理功能，各个

层次之间有着表里相应的关系。这种层次的划分有助于说明人体各部分各经脉在生理功能上的关系和在人体中的地位。

《内经》将十二正经分为手足三阴三阳，并以此将人体划分为六个层次的作法，是易学阴阳结构理论在人体科学中的应用。（参见第二章圆道观与气功养生之“气血经脉流注次序图”）

● “阴平阳秘 是以难老”

阴阳中正和谐是万物生化的理想状态，表现在人体则为“阴平阳秘”。《素问·生气通天》：“凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”《内经》强调，人体阴阳矛盾，其对立双方在发挥各自性能的时候，都保持恰如其分，从而紧密结合，协同制化，这样，人就健康无病。气功养生学和中医学都把人体阴阳中正和谐视作健康的本质与依据。《内经》说：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。”（《素问·调经》）阴阳和调之人为平人，即健康之人，而健康丧失的原因则在于阴阳失调。《内经》说：“阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五藏气争，九窍不通。”（《素问·生气通天》）当作为功能的阳胜过阴的时候，会使血脉流动急迫，甚至令人发狂；当作为生命物质的阴胜过阳的时候，会使五脏不和，九窍不畅。气功养生学和中医学认为，无论什么

病，都应当用相应的阴阳不调来解释。故曰：“阴阳乖戾，疾病乃起”（《素问·生气通天》）

中国古代学者认识到，人体阴阳有很强的“自和”功能，即通过整体自我调节，而产生防病祛病的效果。阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。（《素问·生气通天》）当阴邪侵害阳气之时，阴精就“起亟”化为阳气，补充阳气；当阳邪侵害阴精时，阳气又会起卫固阴精的作用。如果病邪使阴阳某一方过旺，那么另一方又会起抵消其偏盛的作用。清人黄元卿说：“阳盛之处，而一阴已生；阴盛之处，而一阳已化。故阳自至阴之位而升之，使阴不下走；阴自至阳之位而降之，使阳不上越。上下相包，阴平阳秘，是以难老。”（《素灵微蕴》）十分引人注意的是，黄氏从论述人体阴阳自我调节的机制进而指出，如能经常保持阴阳的和谐，不仅健康无病，而且可以推迟衰老的到来。

这一思想也源于《内经》。《内经》说：“阴阳者……生杀之本始。”（《素问·阴阳应象》）“生之本，本于阴阳……失其所，则折寿而不彰。”（《素问·生气通天》）这些论述已经道出，寿命的长短与阴阳能否协调有直接联系。为什么阴阳和谐会长寿，阴阳不调则会促进衰老呢？从阴阳的角度分析，至少可以指出两点：1）人体经常保持阴平阳秘而不遭受破坏，那么阴阳自和的机制就会增强，机体的秩序水平和维持秩序的能力就会提高，机体整体就越趋于稳态。2）阴阳和谐一旦遭到破坏，则须要尽速修复。于是机体中枢调节系统通过提高“起亟”、“卫固”的强度，调动全身的潜能，

以使阴阳重新持平。代谢加快了，潜能耗散了，寿命自然减少了。

基于以上理论，气功养生学把维持人体阴阳的中正和谐，加强人体阴阳自和的功能，作为养生保健的基本工作。

《素问·至真要》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”这一名言不仅指诊疗疾病，同时也是气功养生的总的原则。因此，气功养生学对于人体所具有的各项重要的阴阳对立，都尽力设法使之调谐，如形神、动静、性命、水火、升降等，都是气功养生学所着重调节使之平和的阴阳矛盾。在协调阴阳的过程中，医家养生学认为，阳的方面能否固密，一般是关键。故《内经》说：“凡阴阳之要，阳密乃固。”“故阳强不能密，阴气乃绝。”这是因为，在阴阳二者之间，阳代表功能，是活跃的方面，起着主导作用。阳如果能够固密，与阴紧密相合而不外越，不白白耗散，那么阴精也就容易得到保存和养护，从而形成良性的体内循环。这样，人就精神饱满，机体健壮而长寿。反之，如果阳气躁动外越，就会耗费阴精，造成阴阳相离，不协调，不相实，轻则致病，重则殒命。

明白了阴平阳秘的道理，练功养生就应当考虑到季节和自然环境的阴阳因素对人体的影响。《灵枢·本神》曰：“智者之养生也，必须四时而适寒暑……节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”《素问·四气调神》曰：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”根，指四时之阴阳。意思是，

人的各种行为，功法的选择，饮食起居的安排，都要跟随四时阴阳的消长而适当调整，以使身体与之相应，气血与之顺从，做到应和春夏阳气上升而强健体中之阳，宜适秋冬阴气盛旺而强健体中之阴。

四时阴阳消长对人体也会产生负面影响，如春夏伤阴，秋冬伤阳。为了使机体阴阳不致出现偏盛偏衰，并与外界环境保持阴阳协调，则春夏须注意滋阴，滋阴也是为了养阳；秋冬须注意壮阳，壮阳也是为了养阴。王冰注曰：“阳气根于阴，阴气根于阳。无阴则阳无以生，无阳则阴无以化。全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。滋苗者必固其根，伐下者必枯其上，故以斯调节，从顺其根。”依此道理，练气功暑假可采“搅海吞津法”和“存想冰雪法”，寒冬则行“闭气发热法”和“存想火热法”，等等。这正是阴阳互根、相反相成之精义所在。除了四时因素，还要考虑地理因素。道理相同，就不细述了。

再有，练功养生必须注意自身体质的特点。阴寒体质之人，须多行生阳之法，阳热体质之人，须多用滋阴之功。（灵枢·行针）篇，依据人体阴阳二气比率的差别，把人分成五种气质类型：重阳之人，阳中有阴之人，阴阳和调之人，阴中有阳之人和重阴之人。《灵枢·通天》篇按照阴阳太少理论，把人分为太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人和阴阳和平之人五类。《灵枢·阴阳二十五人》篇将阴阳与五行相配合，将人分为二十五种类型。《内经》对人的这种类型

划分对养生有一定指导意义。我们在练功时，应当针对自己的阴阳体质特征选取相应功法和行功时间方位，着意对相关的经络俞穴进行推拿导引或点压拍打。其目的在于不断调整自身阴阳，补不足而去有余，长久维持阴阳平和。

● 阴阳相交，生命可久

易学认为，阴阳交则通，通则久。气功养生学依据这一原理，尽力设法使人体所含各种阴阳相互交流，以促成气血经脉宣通，脏腑百骸畅达。

在气功功法中，小周天和大周天比较典型地体现了阴阳相交的理论。小周天功法先须“百日筑基”，为练内丹作准备。这时的任务是将自身中之精、气、神培补充足。此精、气、神又称“三宝”，即用以炼内丹的原料——“药物”，或称“铅汞”。当精充气盛神宜之后，开始“调药”。“调药”用“凝神入气穴法”，也就是“意守下丹田”。《玄肤论》说：“所谓凝者，非块然不动之谓也。乃以神入于气穴之中，与之相守而不离也。”此“气穴”即气海，又称关元、灵谷、下田、天根等，都是指脐下同一处所。将清静之神气注入下丹田，其实质就是神（阳）与形（阴）的交合。

神气注入下丹田之后，又是如何在体内进行“调药”的呢？体内又发生了什么变化呢？道家气功将“调药”过程称作水火相济，亦即水火相交。就是在虚静的状态下，运用意念默想，令肾水上升，心火下降，致心肾水火氤氲交合。这

样反复进行，即可使神与精、神与气相融相凝，结成所需的丹药。华阳道人施肩吾编撰（钟吕传道集）曰：“一点元阳，乃在二肾，且肾，水也。水中有火，升之为气。因气上升，以朝于心。心，阳也，以阳合阳，太极生阴。乃积气生液，液自心降。因液下降，以还于肾……论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水。心源清洁，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎，龙虎相交而变为黄芽，黄芽合就而结成大药。”肾为水，为阴，但阴中有阳，水中含火。心为火，为阳，但阳中有阴，火中含水。心肾相交，本是人体的正常生理过程，是实现人体代谢的基础。现在通过静功意念使这一相交的过程得到加强，对增长人体生命潜能大有裨益。所谓“真龙”“真虎”，即心肾功能中的精华。而“黄芽”乃是真龙真虎交合的产物，其实质是一种生命潜能。当此“黄芽”积蓄到一定程度，练功者会有特别感觉，此即“活子时”到来的景象。明人郑瑄说：“水下火上，名间隔。间隔则耗散而易尽。水升火降，名曰交媾，交媾则留恋而不离。知其关窍，守以大忘，静极而动，真气自生。升降交媾，皆自然造化。”（《昨非庵日纂》卷七《颐真》）他认为心火与肾水相交则能产生真气，即元气，也就是先天之精气，与所谓“黄芽”同属一物，是决定年寿与健康的根本。

活子时到来，标志着炼丹的“药物”已经调好，必须抓住此一时刻，立即将“药物”导入“炉”中，“炉”即下丹

田。药物入炉后，则开始进行周天烹炼，用意念和呼吸之法逼使药物过下鹊桥，入督脉，沿督脉上行，过尾闾、夹脊、玉枕三关，流注泥丸（上丹田），再过上鹊桥，转进任脉，沿任脉下行，经中丹田，回至下丹田。绕行一周，即烹炼一次。待下次活子时到来，再绕督任运炼。

督脉总督一身阳经，有“阳脉之海”之称，任脉总任一身阴经，有“阴脉之海”之称。小周天运炼，一方面使全身阳经与阴经、阳脏与阴脏、上部与下部进一步交融，人体的生命潜能增强；另一方面，“药物”在循行过程中，融合督任二脉中的阴阳精气，将其凝结，使“药物”的水平不断提高。大约经过三百次的周行运炼，药物化为“丹母”，就为炼成大药金丹做好了准备。炼精化炁阶段至此完成。由上可见，小周天运炼实质上是在意念的主导下，使体内阴阳不断交合的过程。小周天功以后天八卦图为指导，在后天八卦图中，离居上，坎居下。与十二地支相配，则离在午位，坎在子位。与人体相合，则百会处为离，会阴处为坎。小周天循行，正是将坎离上下连为一体，故李时珍曰：“任督两脉，人身之子、午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎离水火交媾之乡。”（《奇经八脉考》）

在小周天循行过程中，逆督脉而上，为“进阳火”，顺任脉而下，称“退阴符”。此处运炼功夫以上升（沿阳脉）为阳，以下降（沿阴脉）为阴。这种阴阳的划分对于掌握小周天运炼的“火候”，有指导意义。“火候”是指炼内丹的不同阶段，在调息和运用意念上所须把握的方法与分寸。“进

阳火”时，意念相对要强，在呼吸上，吸气着意而长，呼气自若而短。吸为阳，呼为阴。着重于吸，也就是以阳为重。

“退阴符”时，意念相对平稳，在呼吸上，呼气着意而长，吸气自若而短。着重于呼，也就是以阴为重。在“进阳火”的“卯时”阶段和“退阴符”的“酉时”阶段，实行“沐浴”。“沐浴”就是休息，停止用功：意念放松，呼吸如常。经过一段休整之后，再行用功，完成“进阳火”和“退阴符”。

道家内丹功夫非常重视火候，火候的实质主要在于用意的强弱缓急。如武火用以急运，文火用以缓行。采药须用武火，运炼常以文烹。“未得丹时，须借武火以凝之，既得丹时，须借文火以养之。”（《性命圭旨·口诀》）火候根据不同需要，可分下手火候、止歇火候、进阳火候、退阴火候、还丹火候、大丹火候、增减火候、温养火候，等等。张伯端云：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲；大都全凭修持力，毫发差殊不作丹。”（《悟真篇》）混然子亦云：“修真内炼之要，鼎中之水不可干，炉内之火不可寒……凡作丹之时，行武炼文烹之功，大要调和火力。若用之太过，则火燥水乾；不及，则水滥火寒。务在行之停匀，一刻周天，水火既济，鼎内丹结，自然而然也。若差之毫发，不成丹矣。”（《入药镜》注）由上可见，火候对于实现坎离水火的和谐交媾，极为重要。强调火候，就是要求准确地掌握实施意念功力的“度”使之恰如其分。这样才能将神与精、气融合成所需要的内丹。这种见解和炼丹要求，充分体现了易学的尚中求和

思想。

古人依据“天地交而万物通”之理，认为男女交合有益于交合双方的健康和长寿。如马王堆汉墓帛医书《十问·第三》写道：“接阴之道，必心塞葆，形气相保。”“形气相保”是说男女交合会使双方身心都得到益处。只要适当得法，“虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生。”在这一思想指导下，古代气功养生学在漫长的摸索过程中，建立起内容丰富的“房中术”，作为养生长寿的重要方法。应当肯定，房中术所依据的基本原理是正确的。因此，房中术无疑是一份宝贵的人体科学的遗产，有待于我们整理和研究。

● 顺成人，逆成丹

人体生化可逆性原理是中国气功养生学的重要组成。圆道观对这一原理的提出和论证起了促进作用。与此同时，内丹功法又利用阴阳结构理论对人体返本回元的过程与机理做了一定程度的说明。元人陈致虚云：“精气神三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一，知此道者，怡神守形，善形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”（《金丹大要·上药篇》）这是对内丹功的一段总体性分析。而内丹功关于小周天的解说，则对此一问题论述得更加细密、透彻。

内丹功法认为，小周天运炼的性质是炼精化气，目的在

于将后天的精气返回到先天的精气。对于养生延寿说来，这就比一般地维持“阴平阳秘”以推迟衰老，具有更高一层的更为积极的意义。炼精化气的成功意味着使人的生理年龄和心理年龄变得更为年轻，这正是中国气功养生学的高妙与精髓。

明人陆西星曰：“故童初之子皆圣胎也。自夫情窦一开，而浑沦之体破矣。浑沦之体既破，则凡吾身之所有者日改月化，动皆落于后天。……造化之理，顺则成人，逆则成丹，神妙自然，不可诬也。”（《玄肤论·内外药论》）道家气功学所说的浑沦圣胎，是指充满生命潜能、秩序水平最高的人体组织形态。此为先天。当男女之欲萌生，则生命潜能开始耗散，机体的秩序水平下降。此为“浑沦之体既破”，逐渐沦于后天。但伴随这一过程的却是人的成长与成熟。这是人体气化固有的前进方向，故曰“顺则成人”。而内丹气功则是要恢复耗散了的潜能，返回原有的秩序，即后天还先天，故曰：“逆则成丹”。人体气化的顺与逆，都必须符合造化之理，不可乱来。

《性命圭旨》利用易学的阴阳结构理论，对此可顺可逆的造化之理做了进一步的说明。它说：“人禀氤氲之气，而生而长。至于二八之年，则九三之阳乃纯。当是时也，岂非上德之大人乎！忽天一朝谋报浑敦之德者至，乃日凿一窍（《庄子·应帝王》。借喻“浑沌凿窍，七日而死”的寓言故事），则九三之阳，蹄骤奔蹶，而去之六二之中矣。由是乾不能纯而破于离，坤有所含而实于坎。若夫至圣神人，能知

道体太极之所以判，能知死生根本之所以始，能知乾坤阴阳之所以乘，能知天玄地牝之所以交，是以法乾坤之体，效坎离之用，握阴阳之柄，过生死之关，取坎中之阳，填离中之阴。离阴既实，则复纯白为乾矣。斯时补足乾元，复全浑敦，以全亲之所生，以全天之所赋，是为囫囵囫囵一个完人。（《大道说》）（性命圭旨）作者认为，人至十六岁，则长成纯阳之体。“九三”指乾卦九三爻，其爻辞曰：“君子终日乾乾。”借此“乾乾”二字，以示十六岁时为纯阳之体，可与上德之大人相比。可是按人的正常发育和成长，自十六岁起，人生的各种欲望急骤发生，即所谓“日凿一窍”，于是浑敦之德受到破坏。如果用卦象作比喻的话，就像是乾卦中间的阳爻与坤卦中间的阴爻（即六二）发生了置换，从而乾变为离，坤变为坎，说明纯阳之体已经搀入杂质。这就是说，人从欲起之时开始向衰老迈步。

但是气功养生学懂得太极阴阳宇宙剖判之理，知道万物生死的根源在于四时阴阳，并应用这些道理指导气功养生，而内丹之法的要旨正在于令乾坤变坎离的过程逆转，由坎离再变回乾坤，使受到破损的人身之德得到修复，涤除其杂质，回返其纯真，重新成为浑敦上德之人。先天八卦图，乾居南，坤居北。后天八卦图，离居南，坎居北。人体衰老的过程犹如由先天八卦变为后天八卦，而内丹修炼的过程则使后天八卦回复到先天八卦。从气功在人身所产生的效果说，就是返本回元。

内丹功法对炼精化气的这一套解释，与现代系统论颇有

暗合之处。现代系统论指出，系统所含信息量越大，其秩序水平越高，该系统的组织程度也就越高，系统的自我调节能力也就越强。但是，由于系统内外矛盾的作用，系统所含信息量会自动消耗，其秩序水平、组织程度会不断下降，而混乱因素则逐渐增多，以致最后系统瓦解。这是一个自发的“熵”增过程。因此，要维持和提高该系统，就必须不断地向其输入相应的物质、能量和信息，或称“负熵”，以抗拒“熵”增的自发趋势，甚至达到“熵”减。古代丹家用乾坤变坎离，即纯阳纯阴的破坏来描述人体的衰老，用坎离变乾坤，即纯阳纯阴的恢复晓喻“返老还童”，这就形象地说明，人体衰老的本质在于人体系统内在结构秩序性降低，而混乱增加。这种解释与现代系统论所谓“熵”增和“熵”减极为相似。

值得注意的是，内丹功法的一个重要特点，是强调依靠人体系统自身的能力，即功法所要求的意念来实现这一增加负“熵”的工程。也就是说，通过人体系统内部的自我调节，以恢复被破坏了的秩序。当然，中国气功养生学决不排斥，而且积极努力从外部向人体系统输入负“熵”。如自觉地调整神形，使机体与外部的各种物、能、信的交流更为通畅，包括通过炼功采入精气，排出病气、浊气等等，就属于这一范畴。不过，内丹功法主张在人体系统内部进行自我调整，采用自身固有的精、气、神炼成内丹，以提高生命的层次，超越自我，这一特点是很明显的。

第四章

太极 :宝贵的生命之源

阴阳是天地万物的根本法则，阴阳相推而生变化，阴阳相交万物通达。那么，阴阳作为“道”如何演生万物？阴和阳通过什么来实现其相互作用？天地万物又是借助什么来实现其循性而通和物物相通？要回答这些问题，就使我们步入太极气学的领域。只有对太极气学做一番研究，才能把握易学的整体观。只有懂得了太极和气对生命的意义，才能深入了解阴阳法则如何在人体中发挥作用。这对于认识人体和养生延年无疑是非常重要的。

太极演生万物

天地是世间最大的阴阳，万物为天地所生，而产生天地的是太极。

●从太极到六十四卦

（系辞上传）曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”此是讲，揲蓍成卦的过程。同时易学家将其理解为宇宙生成的过程。意思是，宇宙的生化变易，是由太极开始的。太极作为宇宙的始初，是浑然的统一物。太极生出两仪，即天地，可用一阴爻和一阳爻，以一爻结构（或阴或阳）表示。两仪交感生出四象，即所谓“天地革而四时成”（《彖传·革》），反映在卦象上，则需四阴爻和四阳爻，通过二爻结构，以老阳 = 、少阴 = 、少阳 = 、老阴 = 来表示。少阳像春，老阳像夏，少阴像秋，老阴像冬。由于四时运行，天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然物便形成了，则为八卦。两仪也可理解为阴阳二气。《系辞上传》关于太极演生阴阳四象和八卦的过程，经后人的解释，便成为宇宙演化的模式。如《易纬·乾凿度》就提出宇宙演化的四阶段说：“有太易，有太初，有太始，有太素。”以太易为“未见气”的虚无，以太初、太始、太素三者“气形质”混而未分的“浑沦”为太极，说明宇宙由太易到太极，再到阴阳二气和天地万物的演化过程。

在易学史上，系统地论述过宇宙演化过程的著名学者还有北宋周敦颐。他的《太极图》和《太极图说》，在宇宙系统演化理论中是很有代表性的。下面我们将《太极图说》中

的有关部分摘引出来：

“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴。静极复动。一动一静，互为其根；分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水、火、木、金、土。五气顺布，四时行焉。五行，一阴阳也；阴阳，一太极也；太极，本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二气之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女。二气交感，化生万物。万物生生，而变化无穷焉。”

说《太极图说》有代表性，是因为它巧妙地将儒、道和阴阳五行学派的宇宙演化思想综合成一体。无极概念来自《老子》“复归于无极”。太极，概念最早见于《系辞上传》。关于太极化生阴阳，构成两仪，以及“乾道成男，坤道成女”，二气化万物，变化无穷的思想，均采自《系辞传》。然而《系辞传》中并无五行观念。周敦颐认为阴阳二气产生五行，“五气顺布”，“各一其性”等，是对汉儒阴阳五行学说的发扬。

从《易传》、《易纬》、《太极图说》以及其它有关材料可以看出，中国古代学者把宇宙的演进看作是系统发育、成长和分化的过程，由简单到复杂，由单一到万变，由初级到高级。这一演进过程明显地表现出阶段性、层次性。依据《太极图说》，它表现为：无极——太极——阴阳两仪——五行

四时——无穷万物。变化万千的无穷万物并非散漫无序，各自隔离。它们有着严格的规范和高度的统一。五行——阴阳也，阴阳——太极也，太极本无极也。表明世界万物分为若干层次和等级，它们既由最高的本体——“无极”一级一级演化生成，同时又被“五行”“阴阳”“太极”“无极”一层一层约制、统摄，形成一个金字塔形的等级结构大系统。本来道家偏重讨论宇宙的发生演化，儒家着意研究宇宙的现状结构，周敦颐则把这两个方面结合起来了。

中国古代宇宙演化论还从发生学上阐明了万物同宗、宇宙一体的观点，丰富了宇宙是一个整体的思想。它表明，在我们生活的这个宇宙里，在我们认识的视野之内，天地万物之间，不仅有紧密的结构关系和严格而鲜明的秩序将他们联系起来，而且由于它们出于同一个萌胚，经历了同一个演化过程，因而具有深刻的一致性、统一性、相似性。这就使宇宙万物是一个整体的思想，获得了更加深刻的内涵。它启示人们，这种由共同发生而导致的内在同一，乃是宇宙间各个层次、各个等级之整体形成的基础，同时也是气与气、形与气、形与形、神与气能够相互转化、相互融通、交流的根据。

● 太极与宇宙信息模型

从太极（或无极、或道）到万物的演化，是由单一到万变的过程，同时也是由潜在到展开的过程。依照易学和中国

哲学的观念，宇宙的演化正是“一”和“多”相统一的体现。周敦颐说：“二气五行，化生万物。五殊二实，二本则一。是万为一，一实万分。万一各正，大小有定。”（《通书·理性命》）“一”是太极，“万”指多种多样的事物。万物由阴阳五行化生而来，阴阳五行又统归于“一”，所以“是万为一，一实万分”。由于万事万物都是由原始的“一”衍生出来，因此，在原始的“一”中，应当潜涵着后来万事万物的基因，否则不可能由“一”过渡到“万”。反过来，在形形色色的每一个体中，又必定以某种形式保留着开始的“一”以及它们各个发展阶段所表现出来的内容。由此可以得出这样的结论，既然一中有多，多中有一，那么，无论是原始的“一”，还是“多”中的每一个体，都必定涵纳无限众多的属性。

我们再来看看，《易传》是如何通过六十四卦来表现宇宙信息的。依《易传》作者的看法，《易经》以乾坤二卦为始，既济未济二卦为终，逐层展开六十四卦，包含了宇宙的全部信息。这是因为，从时间方面说，它们所具有的六爻结构，逻辑地反映了宇宙由太极至两仪，至四象，至八卦，至全部吉凶大业的演进过程。因此，宇宙发展史的所有信息以凝缩形式，打印在任一卦中。《系辞下传》曰：“易之为书也，广大悉备，有天道焉，有人道焉，有地道焉。兼三才而两之，故六。六者非它也，三才之道也。”《易经》六十四卦，每卦六爻，上二爻代表天，下二爻代表地，中二爻代表人，即所谓三才之道。后人依此，认为每一个六爻卦都标示

由天地人组成的宇宙整体。

从空间方面说，每一别卦又隐藏着其余六十三卦阴阳推荡刚柔相摩的全部变化。《系辞下传》曰：“因而重之，爻在其中矣。刚柔相推，变在其中矣。”“变动不居，周流六虚。上下无常，刚柔相易。”“六虚”，是指六个爻位。表明任何一卦，由于阴阳二爻的自由相推，都具有变出六十四卦的可能性。对于这一关系，王夫之有最为透彻的说明：

“夫阳奇阴偶，相积而六。阳合于阴，阴体乃成。阴合于阳，阳体乃成。有体乃有撰。阳亦六也，阴亦六也。阴阳各六，而见于撰者半，居为德者半。合德撰而阴阳之数十二，故《易》有十二；而位定于六者，撰可见，德不可见也。阴六阳六，阴阳十二，往来用半而不穷。其相杂者，极于既济、未济；其相胜者极于复、姤、夬、剥；而其俱见于撰以为至纯者，莫盛于乾、坤。……由此观之，阴阳各六，而数位必十有二，失半而无以成（《易》）。故因其撰求其通，窥其体备其德，而《易》可知已。于乾知六阴，于坤知六阳也，其杂胜也，能杂于六，而有能越于十二者哉？”（《周易外传·系辞传下第六章》）

六十四卦每卦六个爻位，用阳爻（—）和阴爻（--）两种爻符任意向这六个爻位填充，至多能配出六十四种卦

画，需要六根阴爻和六根阳爻，不必多亦不可少。然而阴阳相合，互依互根，不可分离，因此每一根爻实际上应当由两面组成，一面为奇为阳，一面为偶为阴。分而视之为十二，合而成体仅为六（“阳奇阴偶，相积而六”）。将此六根合爻按六爻结构的要求铺排在桌面上，则显于外的为六面，背而隐的为六面（“见于撰者半，居为德者半”）。任何一根阴阳合爻，都可随意翻转，于是由这六根合爻即可演示出六十四种卦象。故尔，它们静止下来则为一卦，运动起来就展现出六十四卦。《易经》六十四卦可以看作是这样一个由六根合爻不断翻转不断变换的无限循环过程（“往来用半而不穷”）。

依照王夫之的设计和分析，《易经》中之每一卦，无不包含着全部六十四卦的信息。其中一卦的信息为显性，其余六十三卦的信息为隐性，潜在地存储于卦体之中。而呈现于我们面前处于流转循环之中的六十四卦，正可谓一卦内涵的尽性展开。王夫之说：“阴阳之撰各六，其位亦十有二，半隐半见。见者为明，而非忽有。隐者为幽，而非竟无。”（《周易内传》）从信息的表现形式说，一卦与六十四卦之间，各不同卦之间有很大差异；但从所含信息的内容说，它们却是等价的。

六十四卦既可以看作是并时存在的万种事物，同时也可以看作是一个进程。所以这个宇宙全息模型既在空间的范围内展现，也在时间的延续过程中显示出来。这时，每一卦都代表事物发展的一个阶段。而每一发展阶段的事物，事实上都蕴含着六十四卦的全部信息。不同的是，各不同阶段的事物，

只显现该阶段所应显现的属性，其他属性则被隐蔽起来。

太极即气：气是宇宙的本体

太极生万物，但其自身究系何物？两汉时期的众多学者用混沌未分的元气解太极，如刘歆、王充、郑玄等人即是。宋代的张载和明清之际的王夫之，也都将太极解说成气。不过也有以“理”说太极者，如朱熹。这种差别对于气功养生学说来，实际关系不大。因为主气论者认为，气即理，或气的生化过程即理。而主理论者强调，理本气末，有理则有气在。由于气功养生学重视精、气、神在人体中的作用，所以偏向于太极即气说。

● 气概念的形成

气概念的原型是大气和其他一些气态物质。许慎《说文》云：“气，云气也。象形。”“云，山川气也。”段玉裁注：“气本云气，引申为凡气之称。”但是，中国古代哲学和其他许多学术领域里的气概念，与自然界的的气态物显然有着本质的差别。应当看到，中国先民之所以特别重视“气”，并把大气之气最终升华为哲学之“气”，与中国古代“重己”、“先己”的主体精神是分不开的。

中国传统的主体精神是内向性思考，表现为珍惜人的生

存,强调“全生”的至高价值。“全生”的意义在于:“于身无所亏,于义无所损。”(东汉高诱)就是说,既要爱惜生命,享尽天年,又要身体力行尽到人生的道德责任。而内向性思考促使我们的祖先将实践的成败主要归因于“自我”,从而对人类战胜灾害,同化自然,创建文明,产生出极高的自豪感。于是人的地位与日俱增,对于生命的看重和着意研究,逐渐演成一种民族的社会和学术的风尚,上升为一种具有哲学、伦理和审美意义的概念,一种天赋的神圣的道德义务,而远远超出了单纯保健延年抗拒死亡的生理学目的。

生命存在的最基本、最首要的条件是呼吸。呼吸停止,意味着生命的结束。中国远古先民在内向性思维的引导下,很早就发现,宁静的心理状态,合理的呼吸方式,适当的形体动作,可以产生舒解疲劳、提高神智和祛病延年的效果。这就是中国最早的气功。《史记·扁鹊列传》称:“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒”,而以“鑿石、拊引、案抚、毒熨……练精易形。”传说俞跗为黄帝时人,拊引、案抚为上古时代的气功疗法。《内经》也说:“古之治病,惟其移精变气,可祝由而已。”(《素问·移精变气》)移精变气是“传精神,服天气”的静功疗法。在古代文献中,有关气功的资料极为丰富。可以肯定,气功的发现和所取得的惊人成效,是中华民族特别钟情于“气”的一个重要原因。

但是,单只有对生命和生命之气的重视,还不可能造就出一个具有世界本原意义的哲学范畴。而达到这一点,又依靠了由主体推认客体的一体思维。由主体推认客体,是中国

传统主体意识的另一个方面，同时也是天人合一观和宇宙一体观在认识方法上的表现。中国哲学普遍认为，人是宇宙的中心，人集中了宇宙万物的各种属性的精华，人和宇宙遵守共同的规律法则，所以凡是人所具有的属性，从本质上说，也为宇宙万物所具有。

人的最基础的特征是生命。推己及物，古人认为生命也是宇宙万物的基本属性。那么，既然人的生命以呼吸为首要条件，天地万物的生命自然也以气为基本前提。这是一个十分简单的推论。《内经》说：“自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州，九窍，五藏，十二节，皆通乎天气。”（《素问·生气通天》）肯定气为天地万物生命之本。

中国古代学者普遍地视宇宙本质为一无限延续的生命过程，而尊生为世间最可宝贵的品德。故《系辞下传》曰：“天地之大德曰生，圣人之大宝曰位。何以守位？曰仁。”何谓“仁”？就是要爱惜人和天地万物的生命，如孟子所说：“仁民而爱物。”而生命的根基在于气。因此，当思维提出宇宙本原或次本原这样的问题时，自然多数学者主张非气莫属。气能够上升为哲学范畴，易学是起了很大作用的。除了易学的重生思想大大推动了人们对气的重视以外，易学家们将气与太极以及将气与道联系起来，对于气一元论的形成，乃是关键的一步。

●气是物质、功能、信息三者的综合

中国古代哲学认为，气是构成天地万物的物质原素，这一点已被人们充分了解，并做过较多的研究。《系辞上传》曾曰：“精气为物，游魂为变。”肯定有形之物是由气构成的。《易传》的这种见解在战国时代已很流行。如荀子说：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气、有生、有知亦且有义，故最为天下贵也。”（《荀子·王制》）依照荀子的看法，世界万物分为四个由低到高的等级：水火、草木、禽兽、人。而气是四个等级共同的根基。

我们再回到易学上来。汉代易学家们则直接把“元”解作气。乾元即阳气，坤元即阴气。阴阳二气交感生成万物，故曰：“万物资始”；“万物资生”。也正是因此，阴阳二气固有善的品德，唐孔颖达则以“阳气昊大”，“始生万物”解释“乾元”，以“坤元之气”使万物成形解释“坤元”。这表明气是构成天地万物的始基。

气不仅具有物质属性，而且具功能属性。应当明确的是，说气具有功能动力的内涵，并不只是说，客观上，气物质具有运动的能力，功能含蕴于物质之中，而且是说，“气”本身同时就是标示功能动力的概念。汉唐易学以气解“元”，而乾元为始万物，坤元为生万物，由此我们也可以把“气”（元）理解成始生万物的功能和动力。（系辞上传）又曰：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”朱熹注：“易

者，阴阳而已。幽明死生鬼神，皆阴阳之变。”（《周易本义》）阴阳是世间一切变化的动力泉源，而阴阳即阴气和阳气。阴气和阳气既是两种物质，同时又是两种功能，因而既是幽明死生鬼神的生成者，又是它们的推动者。《易纬·乾凿度》说：“变易也者，其气也。”（易纬·乾坤凿度）又说：“乾坤成气，风行。天地运动，由风气成也。”这些论述明确认定气是天地万物运动变化的动因。《管子·枢言》曰：“有气则生，无气则死，生者以其气。”表明气对生命运动具有特别重要的意义。而生命被看作是宇宙的本质，因此，当古人把气视作宇宙本原时，在很大程度上是将气作为生命的活力，即一切生化活动的源泉来看待的。关于这一点，明人张介宾表述得十分清楚：“夫化生之道，以气为本，天地万物莫不由之。故气在天地之外，则包罗天地；气在天地之内，则运行天地。日月星辰得以明，雷雨风云得以施，四时万物得以生长收藏，何非气之所为也。”（《类经·摄生类三》）肯定天地万物的生化皆是气的推动。

气虽然一开始即在很大程度上代表功能，但是自始至终并没有失去其物质的属性。只是在不同场合，气概念之使用有不同的侧重。

说气既代表物质，又代表功能，还不完全。气是一个十分典型的综合性概念。从古代有关气的资料，我们有理由说，气同时还代表理。如《管子》“四篇”中，“道”与“气”通用。《庄子》也有气道通联的意向。自汉代以后，以气解道、气道合一则成了一种趋势。而道即理，或含理义。

虽然历代学者对道气关系的看法并不完全一致，但确有许多人主张道气合一、理气合一。

由于理气合一，这就意味着，理以气的形式存在，气的运动就是理的运动，气的作用就是理的作用。因此当提到气的时候，它并不是单纯往来流动的精微物质，而是携带着、体现着规定性、秩序性的载体，是规定性与载体的统一。所以古人对气概念的应用，在很多地方有“信息”的意义，前引的《系辞上传》所云：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状”。所谓“游魂”之变，“鬼神”之情状，照宋人的解释，虽然并不是指幽灵或上帝，但是它们与一般的运动变化又有不同。这不同正在于它们具有明显的信息传递、信息加工和信息反馈一类的特点，或者说，是一种无形体可察，却又带有智慧属性的变化形式。故以“游魂”、“鬼神”名之。而《系辞传》作者认为，这一类现象的承担者和实现者也是气。《管子·内业》说：“是故此气也……敬守勿失，是谓成德，德成而智出，万物毕得。”又说：“博气如神，万物备存。能抟乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？思之，思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。”由于气携带着宇宙的法则、规定、秩序、条理和一切属性，因而把握了气，借助于气，即可提高智慧，产生灵感，获得关于天地万物的道理“万物毕得”、“万物备存”。故气又称灵气。

● “其细无内，其大无外”

气具有“其大无外，其小无内”的重要特性。最初指出这一点的不是易学，而是道家。但是这一思想也为易学和各家各派所接受。

（管子·内业》曰：“灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。”《管子·心术上》：“道在天地之间也，其大无外，其小无内，故曰不远而难极也。”这里道与气相通。就是说，一方面气无限广大，另一方面又无限细小。《庄子》有言：“至精无形，其大不可围。”（《秋水》）又说：“精至于无论，大至于不可围。”（《则阳》）表述虽然不同，也是指气。

这里显然有一个矛盾：其细无内，就是无限细小，那么无限细小的物体能够组合成其大无外的宇宙吗？这个问题在古希腊的哲学家们中间，曾经引起过争议。然而在古代中国，似乎是不言自明的。战国著名辩者惠施说过：“至大无外，谓之大一；至小无内，谓之小一。”（《庄子·天下》）肯定无外之大与无内之小相联通，二者统一于“一”，可能即指“道”和“气”。此外，在屈原《远游》、《管子·宙合》、《淮南子·俶真训》中，亦见到类似的记述。实际上，一般谈气的哲学家都承认对气的这一规定。

中国的传统思维偏向于事物的连续性，看重连续性超过间断性。在这种观念指导下，中国哲学把气看作一种绝对连

续无间的物质存在。哲学家们说：“太虚无形，气之本体。”①“气不离虚，虚不离气。”②“气无空隙，互相转应也。”③这是坚持“其细无内”和“其大无外”的必然的逻辑结论。也正是由于着眼于事物的连续性，因而在思维中能够毫无困难地将无限小的气与无限大的气衔接起来。

● 气聚成形，形散为气

气与形可以相互转化的思想，大约是战国时期明确提出来的。在这个时期，气被提到宇宙本原的地位。因此，不可避免地要在理论上沟通气与万物的联系。前引的《系辞上传》说：“精气为物，游魂为变。”晋人韩康伯注曰：“精气氤氲，聚而成物，聚极则散，而游魂为变也。游魂言其游散也。”（见《周易正义》）可见在《系辞传》的这句话里包含着气聚而成有形之物，物散而为无形之气的思想。（彖传·咸）曰：“二气感应以相与……天地感，而万物化生。”也肯定了万种有形物类的生成，是由天地阴阳二气感应凝聚的结果。

汉代易学家以气解太极，解道，解乾元坤元，故对气与形的相互转化多有论及。如《易纬·乾凿度》说：“夫有形生

张载：《正蒙·太和》。

王廷相：《雅述》上篇。

方以智：《物理小识·光论》。

于无形，乾坤安从生？……太易者，未见气也，太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。”郑玄注：“天地本无形而得有形，则有形生于无形矣。”宋代张载在其《系辞传·上》中说：“气聚则离明得施而有形，气不聚则离明不得施而无形。方其聚也，安得不谓之客？方其散也，安得遽谓之无？”气聚而成有形之物，为肉眼可见，故为显，为明。但这只是暂时的，因而有形之物终归要毁坏散解，重归于气，所以称其为“客”。当有形之物散解复归为气之后，由于丧失形体不被肉眼所见，故称其为幽，为隐，但并不是空无。张载称气的本然状态为“太虚”，并强调“太虚即气”。他说：“太虚不能无气，气不能不聚而为万物，万物不能不散而为太虚。”（《正蒙·太和》）这就进一步申明，气聚成物和形散为气的相互转化，是必然要不断进行的自然现象。“聚且散，推荡所以妙乎神。”（《系辞上传》）说气聚、形散的变化是极其神妙的，是气的本性使然。

一般地说，气有聚散的前提，是承认气具有颗粒形态的特征。只有这样，才能“聚而成形，散而为气”。事实上，古代学者对气的理解并不始终一贯，也不完全统一。在一些具体场合，他们所说的气常常是指自然界中的某种气态物质，如“天气”、“地气”、“风气”、“水气”、“云气”、“湿气”、“火气”等等。这些气本身确实是颗粒形态的能聚能散的物质存在。《内经》说：“何谓气？曰：上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉，是谓气。”（《灵枢·决气》）用“雾露”形容人身营卫之气，这就明显地把气看作

是一种精微的物质颗粒。可见气概念融合着两个方面，一是“细无内，大无外”之气，带有很大的哲学思辨性和逻辑推理性；一是“聚成形，散为气”之气，带有很大的直观性、可感性。这两个方面都是气概念的组成部分。

太极气学与气功养生

以气学的观点看宇宙，宇宙的本体是虚，虚即气，气无形。而有形之物为实，为气凝聚而成。由于气的推荡、氤氲、传递，形和气不断相互转化，一切事物处于永恒的生化过程中。人是一个小宇宙，自然也以气为自身存在的本体。他不仅生存于太虚即广阔的气世界之中，而且其自身就是一个气的世界。正如西晋葛洪所云：“人在气中，气在人中。”（《抱朴子·内篇·至理》）人体内的整体联系及人体与宇宙的联系，是通过气实现的。由于气“其细无内，其大无外”，故无所不至，无不通透，又由于气是物质、功能、信息三者的统一，所以气的联系无微不入，无所不包。

本书第一章第四节援引了《内经》关于一般生命系统模型的一段论述。人体正是这一理论模型最充分的体现。“出入废，则神机化灭，升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。故器者，生化之宇。”（《素问·六微旨》）《内经》强调人体和一切生化系统无不时时进行着“升降出入”

的气化运动，以使机体内部以及机体与外部世界维持着紧密的有机的整体联系。而实现这“升降出入”的，除了一部分是有形物质以外，主要的是气，而且是气的能动作用推动着升降出入的进行。由此看来，人体可以分为两个层次，或两个部分。一部分为“实”，一部分为“虚”；一部分是“形”，一部分是“气”。这两部分完全融合在一起，表现为“形在气中，气在形中”。而人体之气是人体之形存在的根基，是所有生命活动的源泉。故唐代孙思邈说：“人身虚无，但有游气。气息得理，即百病不生。”（《千金要方·调气法》）可见中国人体科学所着意研究的是人的无形之体，是气在人这一“生化之宇”里的“升降出入”。而西方医学所着意研究的是人的有形之体，是人体有形组织的生理病理机制。

● 气的人体观是气功学的基础

基于这样的一种人体观，历代气功家和医家极为重视“气”。《内经》曰：“天地合气，命之曰人。”（《素问·宝命全经》）人作为有形之躯，不仅为气聚而成，更为重要的是，人的生命来源于天地之气。故《内经》又曰：“人以天地之气生。”（《素问·宝命全形》）类似的论述很多，如《难经·八难》：“气者，人之根本也。”南朝陶弘景：“气全则生存，然后能养至。”（《真诰》卷六）《太上老君养生诀·服气诀》：“形者，神之主；气者，神之命。是以形神所假，资气而存。”明人张介宾：“生化之道，以气为本，天地万物莫不由

之……人之有生，全赖此气。”（《类经·摄生类三》）气功学最重人体之精、气、神，认为只要此“三宝”旺盛，人体就强健，寿命就长久。而在精、气、神三者之中，气是精和神的基础，是其生命的根据。精与气相互化生，然归根到底以气为本。神虽为全身之君，统摄精、气，但神本身也是气，须资气而生。由此可见气的重要。

宋人杨士瀛曰：“人以气为主。一息不运则机缄穷，一毫不续则穹壤判。阴阳之所以升降者，气也；五脏六腑之所以相养相成者，亦此气也。盛则盈，衰则虚，顺则平，逆则病，气者也，非独人身之根本乎！”（《仁斋直指小儿方论》）正是因此，气功一般说来虽然以调心为主，但心神的作用还要通过气来实现，还要落实到气上。张介宾总结历代气功理论，指出：“气聚精盈则神王，气散精衰则神去。故修真诸书，千言万语，无非发明精气神三字。然三者之用，尤先于气。故（悟真篇）曰：‘道自虚无生一气，便从一气产阴阳。’……盖以天地万物皆由气化，气存数亦存，气尽数亦尽，所以生者由乎此，所以死者亦由乎此。”（《类经·运气类四十一》）这就表明，气功和中医学关于气在养生中的重要意义，又是以气的人体观为依据。

●探寻养气、调气的方法与机理

太极即气、气道合一的观点对气功养生学产生了重大影响。从气即道，道即气，气功养生学得出了两条结论：一是

得道即得气，气充即道盈；一是气行即道行，行道即顺气。在这种观念指导下，气功养生学认为，气在机体内充盈丰富，人的生命力就强壮而富有潜力。因为气即太极，即宇宙的种子。它深藏着演生万物和化育人体的深厚内蕴，寓含着展示世界和通达万物的巨大本能。故精满气足是健康长寿的前提。同时，依照气道合一的理论，气的运动就是人体的法则。气在人体内沿固有轨道通畅运行，就是保障人体健康的生命规律在正常发挥作用，亦即太极在人体内顺利地控制发育和生化。因此，研究人体内气的运动变化过程，成为气功养生学的中心。

基于以上认识，气功养生学历来主张，要想健康长寿，首先须使体内经常保持真气充盈。东汉《太平经》云：“人欲寿者，乃当爱气。”南朝陶弘景云：“惜气常如惜面目，未有不全者也。”“若使惜气常为一身之先急，吾少见其枯悴矣。”（《真诰》卷六）元代葛乾孙：“夫人之生也，禀天地氤氲之气，在乎保养真元，固其根本，则万病不生，四体康健。若曰不养真元，不因根本，疾病由是生焉。”（《十药神书·序》）这些论述从不同角度说明了养气的必要。《服气经》概括指出：“道者，气也，保气则得道，得道则长存。”它把保气与得道相等同，这就把保气、养气视为养生的根本。

早在战国时代，孟子就说过：“我善养吾浩然之气。”（《孟子·公孙丑上》）他主张以诚直的精神去培育身中的正气。孟子所养的正气，指气节，道德境界，这是一种精神状态。然而精神即气，高尚正直的精神本身就是与乾元坤元即

道体相通而于人身健康大有裨益的真气。所以孟子养浩然之气，即是养德，也是养生。当这气养到一定程度，即能与天地之气融为一体，产生盈满环宇之感。他又说：“必有事焉，而勿正 心勿忘 勿助长也。”（《孟子·公孙丑上》）“正”训止。意思是，养气之事一定不可中断。要时时想着它，但决不可揠苗助长，而要顺其自然。顺其自然，就是在不间断练功的前提下，让气在体内自行流转，自行生长积蓄，而不操之过急。功夫到了，气自然会长起来。“心勿忘，勿助长”，是气道合一，尊重事物整体规律的体现，后来成为气功家们共同强调的一条练功原则。

明人袁黄对孟子养气说又有所发挥，他说：“养气之学，不可不讲，孟子蹶趋动心之说，所宜细玩。养气者，行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和。种种施为，须端详闲泰，当于动中习存，应中习定，使此身常在太和元气中。行之久，自有圣贤前辈气象。”（《摄生三要·养气》）袁氏从儒家修身角度指出，言行和平，举止规范，心神静定，有益于养气。

对于人的健康说来，气不单须要充盈，还必须和调。气机和调，心身条畅，抗拒病邪和衰老的能力就会提高。气机如果不调，即使不遭受外邪浸淫，身体也会出现不适。孙思邈说：“善摄养者，须知调气方焉。调气方疗百病大患。”（《千金要方·调气法》）《太上老君养生诀》也说：“善摄生者 先须知调气之法焉。”《服气诀》张介宾对调气则更有深入透彻的论述：“夫百病皆生于气，正以气之为用，无所

不至，一有不調，則無所不病。故其在外，則有六氣之侵；在內，則有九氣之亂。而凡病之為虛，為實，為熱，為寒，至其變態，莫可名狀。欲求其本，則止一‘氣’字足以盡之。蓋氣有不調之處，即病本所在之處也。是惟明哲不凡者，乃能獨見其處，撮而調之。調得其妙，則猶之解結也，猶之雪污也；污雪，結解，而活人于舉指之間，誠非難也。然而人多難能者，在不知氣之理，并不知調之法。（《景岳全書·調氣法》）張介賓指出，氣之不調，乃病之所在。而氣可調，病可祛，全在于是否正確掌握了氣運行的規律和調氣的方法。他的這些見解不僅符合于臨床治療，也是完全适用于氣功養生的。

調氣，首先要使氣行通暢，其次，要使氣機和調。《素問·舉痛論》說：“百病生于氣也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。”指出，情志過度，寒熱不適，勞累超負荷，都會引起氣機失調或精氣耗損而不和。明代戴思恭認為，氣亂妄動則會轉化為傷身之火。他說：“捍衛沖和不息之謂氣，扰乱妄動變常之謂火。當其和平之時，外護其表，復行于里，周流一身，循環無端，出入升降，繼而有常，源出于焦，總統于肺，氣易嘗病于人也？及其七情之交攻，五志之間發，乖戾失常，清者遽變之為濁，行者抑遏而反止，表失衛護而不和，內失健悍而少降，營運漸遠，肺失主持，妄動不已，五志厥陽之火起焉，上燔于肺，氣乃病焉。”（《金匱鉤玄·氣屬陽動作火論》）依戴思恭，氣本屬陽，其過

胜则化而为火。这是气不和谐而有害身体的又一种机制。气的通畅与和谐是相辅相成的，气和则通，气通则和，通与和互相促进，互为条件。

正是由于养气、调气对身体极其重要，故气功养生学始终把探寻养气、调气的方法与机理作为自己的主要任务。无论动功，还是静功，包括导引吐纳、推拿按摩、静坐存想等等，各种功法功理，可以说无不与养气调气相关。就是说，最终都以气充、气调为目的。高级功法内丹术自然也不例外，其筑基炼己，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，步步深入，各有要求，但是究其实质，都是使身中之气更加充实通畅，性能和质量更加提高。在炼气化神阶段，要生成“圣胎”。“圣胎”是一种比喻，本质仍然是气，靠炼养所得。

●用气解释各种气功现象

许多人经过气功修练，会产生各种奇异的气功效果，气功学则用“气”的特殊属性来加以解释。如经过一段练功之后，练功者身体内外会出现某种感觉，有的人还会有热流沿经脉传导，功夫比较深的人则能运用功力，给别人治病，等等。这些感传体验和防病治病效果是怎么产生的？是由什么来实现的？古人依据对气功效应之“象”的观察，断定其本质是气，称气功感传为“气感”，气功治病为“布气”或“发气”。

气有“其细无内，其大无外”故无不透入，直达四极的

特性，有负载和传递信息的本领。气功学以此来说明，气功人发放的外气为什么能够穿过各种障碍，为什么能够深入病人躯体，克除其体内的病患。气功学还利用这些特性，来解释某些练功人所具有的某些超常智能。

气还具有“聚则成形，散则为气”的特性。气功学借助这一原理来探察气功防病祛病的机制。一些患者通过较长时间的练功，有可能将自己身上的病灶去除。大概古人就用“形散为气，气聚成形”的理论来解释这些现象。《管子·内经》曰：“心能执静，道将自定。得道之人，理丞而屯泄，匈中无败。”丞”同蒸；屯”为毛之误；理”指肌肉之腠理。意谓得气之人，可使身内病变，蒸发为气，从腠理毛孔中排出。

推所从来，其实易学和中国哲学关于气所具有的种种特性，在很大程度上是对大量气功效应和气功体验的概括，并非纯然是哲学的想象与思辨。自然，反过来，气功学又根据易学和中国哲学有关气的规定来解释和研究气功现象。这二者是相互促进的。

● 命门：丹田学说的创立

命门——丹田学说在中国人体科学中占有重要地位，其发现是中医学和气功养生学对人体认识的一大贡献。这一学说的创立与太极气学有着直接的联系。

命门学说最早由《难经》提出：“肾两者，非皆肾也。

其左者为肾，右者为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也。男子以藏精，女子以系胞。（《三十六难》）命门者，精神之所舍也……其气与肾通。（《三十九难》）脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也。故名曰原。三焦者，原气之别使也。（《六十六难》）唐人杨玄操注：“脐下肾间动气者，丹田也。丹田者，人之根本也，精神之所藏，五气之根元，太子之府也。”命门，顾名思义，是为人的生命之源，死生之门。《难经》认为，命门藏精神原气，包括先天元气和后天元气，而与肾气相通。依照《素问·上古天真》，“肾气”司控人体的发育、成熟和衰老，是产生和推进人体生命活动的根本。人从生到死的生理演进过程，全受肾气的控制和主持。可见，《难经》命门的提出，是对《内经》肾气说的发展和引申。杨玄操指明，命门实即丹田。

自《难经》提出与肾相通的命门之后，魏晋隋唐则很少论及，直至宋元之后，命门问题才重又被医家研讨。然而就在“命门”开始沉寂的时候，东汉时代的气功家们提出丹田之名。荀悦《申鉴·俗嫌》说：“邻脐二寸谓之关……故道者，常致气于关。”此即气沉丹田。而边韶则明白讲到“存想丹田”的功法（《老子铭》）。此后，丹田一直受到养生学特别是道家气功的重视。在气功学中，丹田有上中下之分，其中最重要的是下丹田，即命门。一般称丹田而不指明上下时，即指下丹田。下丹田有人说在脐下三寸，有人说在脐下一寸到二寸之间，有人说在脐后命门之前，等等。这种不确定性并没有什么奇怪。气功学所言丹田以及其他经脉俞穴位

置，不是依据解剖，而是根据练功时的气感即人体功能之“象”来决定。气功家们的感受各有不同，故其口述丹田的位置也略有差异。《黄庭外景经·老子章第一》云：“呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根，审能修之可长存。”调控呼吸，使所吸之气入于下丹田，这样灵根本元之气即可得到灌养，则可望获得长生久视。由此可见下丹田的重要。

宋代张伯端对丹田亦有论述。他说：“元神见则元气生。盖自太极既分，禀得这一点灵光，乃元性也。元性是何物为之？亦气凝而性灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。元气之生，周流乎身，而独于肾府采而用之者，何也？夫肾府路径直达气穴黄庭者，一也。肾为精府，精到直引精华而用之，二也。”（《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》）这段话有两点值得注意，一是指出人之元性（即元神），禀自太极。这样就把人的生成、发育与宇宙太极元气连接在一起了。二是指明肾与下丹田有路径直达。所谓“气穴”系下丹田之别名。通过凝神入气穴，即意守下丹田，心神可与肾气直接交结，从而使元气得到养育。

金元以后，在气功养生学的影响下，命门问题重又受到医家重视，并与气功学所论丹田结合在一起。至明清，则形成了较为系统的命门——丹田学说。关于命门在人体中的作用，清代徐大椿有很好的说明：“至所谓元气者，何所寄耶？五脏有五脏之真精，此元气之分体者也。而其根本所在，即道经所谓丹田，《难经》所谓命门，《内经》所谓‘七节之旁，中有小心’。阴阳阖辟存乎此，呼吸出入系乎此，无火

而能令百体皆温，无水而能令五脏皆润，此中一线未绝，则生气一线未亡，皆赖此也。《医学源流论》但是何处为命门？医家在数百年的争论过程中看法未能完全统一。元人滑伯仁、明代李梴等坚持右肾为命门，明虞抟、张介宾等力主“两肾皆属命门”，明赵献可、清陈士铎、陈修园等则以两肾之间为命门，明孙一奎认为“命门乃两肾中间的动气”，等等。虽众说纷纭，但有两点是共同的：1) 命门的功能与肾气相一致；2) 命门为生命之源，死生之本，藏有真阴真阳，或曰元阴元阳。对于命门说来，这两点是最基本的。

需要指出的是，孙一奎、赵献可、张介宾等人继承前人医易会通的精神，将对命门的研究自觉地与太极气学联系起来。如明代张介宾说：“命门者，子宫之门户也；子宫者，肾藏藏精之府也；肾藏者，主先天真一之炁，北门锁钥之司也。而其所以为锁钥者，正赖命门之闭固，蓄坎中之真阳，以为一身生化之原也。此命门与肾，本同一气。道经谓此当上下左右之中，其位象极，名为丹田。夫丹田者奇也，故统于北方天一之藏，而其外膺命门一穴，正是督脉十四椎中，是命门原属于肾，非又别为一府也。三十九难亦曰：命门其气与肾通。则亦不离乎肾耳。……合而言之，则命门象极，为消长之枢纽，左主升而右主降，前主阴而后主阳。故水象外暗而内明，坎卦内奇而外偶。肾两者，坎外之偶也；命门一者，坎中之奇也。一以统两，两以包一。是命门总主乎两肾，而两肾皆属于命门。故命门者，为水火之府，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦。若命门亏损，则五藏六府皆

失所恃，而阴阳病变无所不至。其为故也，正以天地发生之道 终始于下 万物盛衰之理 盈虚在根。（《类经附翼·求正录·三焦命门辨》）

从命门——丹田学说的形成过程可以看出：

一、命门学说同丹田学说可谓殊途同归。中医诊疗学和气功养生学各从自己的需要出发，都在寻找人体之中那个于生命、于发育具有控制功能的最重要的部位。这一想法很可能从《内经》、《难经》就受了“太极演化”理论的启示和引导，而并不一定从张伯端才开始受其影响。正如赵献可所表述：“《系辞传》曰：‘易有太极 是生两仪’。周子（敦颐）惧人之不明，而制为《太极图》，无极而太极。无极者，未分之太极；太极者，已分之阴阳也……夫人受天地之‘中’（指太极）以生 亦原具太极之形。”（《医贯·内经·十二官论》）就是说，人类由宇宙太极演化而来，而个体之人的生长发育过程，也如宇宙演化过程一样，是从自身的太极开始。这太极即父母所媾之精。

依据宇宙太极演化的规律，太极演化过程将凝聚和融注于演化的结果之中。因此，作为人体初始的太极，必将保存在人体的某一个部位，而且继续对人体发育、成长、衰老起控制作用。这个部位无疑是生命存在的锁钥，所谓“生命之祖”，“生气之源”，对于治疗抑或养生，都是极端重要的。而这个部位，中医学称之为命门，气功学名其为丹田。褚齐贤云：“人之初受胎 始于任之兆 惟命门先具。”命门（丹田），即人之太极。

二、《系辞传》说，太极生两仪。依周敦颐《太极图》，两仪即阴阳，已经分立于太极之中。这就昭示，太极的构成是元阴元阳。气功学和中医学正是以此为据来分析命门（丹田）的内涵。赵献可说：“夫人受天地之‘中’以生，亦原具太极之形。而太极为‘已分之阴阳’表明人受胎而先具命门是由阴阳两部分组成。气功家称丹田为“藏精之府”，而精由阴精和阳气组成，故又称丹田为“阴阳之会”；“水火之宅”。可见，中国人体科学对命门——丹田的认识与易学对太极的分析是一致的。

三、气功学与中医学关于“先天”与“后天”的概念，也受启于太极演化理论。孙一奎说：“命门乃两肾中间之动气……乃造化之枢纽 阴阳之根蒂 即先天之太极。”（《医旨余绪·命门图说》）又说，“盖人以气化而成形者，即阴阳而言之。夫二五之精，妙合而凝，男女未判，而先生此二肾，如豆子果实，出土时两瓣分开，而中间所生之根蒂，内含一点精气，以为生生不息之机，命曰动气，又名原气，禀于有生之初，从无而有。此原气者，即太极之本体也。”（《医旨余绪·命门图说》）既然万物由太极演生出来，那么对于万物说来，太极也就是先天元气或先天之精。而万物既生之后，在生成过程中所需之原料，则为“后天之气”或“后天之精”。气功学和中医学关于人体先天气后天气的划分，正是依据上述道理并结合人的生育过程而提出的。

先天后天的划分，对于养生和治疗有重要意义。我们知道，“心”为君主之官，对人的行为以及生理过程有控制功

能。但是“心”的控制功能属于后天范畴——“有命门，然后生心。”而命门对生命过程的控制则属于先天范畴，故命门比心更重要。人能否生存和长生久视，后天之气固然不可忽视，但更为关键的是先天之气。只要先天之气存，尽管后天之气衰虚，仍有康复的希望。反之，如果先天之气殆尽，则难保性命。故养生和治病首先看先天。内丹功的目的正是要变后天之气为先天之气，先天之气培补充足，寿命自可延长。

四、依据太极演生万物的理论，可以推出，“人人有一太极，物物有一太极”（朱熹）。气功学和中医学正是在这一原理的引导下，确立起命门——丹田的概念。由于万物皆由太极演化而生，所以我们可以说，不仅人人有一太极，而且人身上下，处处都有一个太极。于是有些气功家进而提出“人身无处不丹田”的主张。临床实践证明，人身许多气穴都可意守，只要得法，都能产生气功疗效。明人曹士珩《保生秘要》云：“昆仑至于涌泉（即自头至足），周身前后之窍，虽各家传授，各取其善，若能精守其一，皆可起病。”（《杂病源犀烛》）之所以“皆可起病”正是人体处处有太极起了作用。

但是，必须看到，尽管每一卦都蕴涵其余六十三卦的信息，但各卦毕竟以本卦为显性，其余则为隐性。也就是说，无论是卦，无论是人体的不同部位，还是各有分工，并不相同。因此，决不能由于“皆可起病”，而否认不同部位的特异性。从气功养生来说，意守下丹田功效最明显，用得也最

多。

确定人体是一个全息系统，这是中国古代人体科学的巨大发现。除了上述以外，古代学者还提出，寸口脉象、尺肤、舌苔、五官、面部等，能够反映五脏六腑、周身气血的健康状况；耳廓系全身器官组织的整体缩影，针刺或按摩耳廓相关部位，有保健和治疗的作用，等等。这里就不一一叙述了。

第五章

形神动静 养生的要领

太极即气，气是宇宙万物的本体，但是散漫流荡的气并不是宇宙存在的唯一形式。气聚而成万物，故还有形、神两个主面。而气的生化又表现为动和静两种样态。因此，须在气的基础上把形神动静的问题讨论清楚，方能把握宇宙的整体图景。

神形合一观

气功养生学正是从这样的宇宙构成模式，来理解和描述人体，并建构关于养生和气功理论的。

● 神妙万物，不囿于物

神是易学中的一个重要范畴。朱伯崑先生将《易传》中

“神”的用法全面地概括为四种情形。他说：“《易传》中说的‘神’，其义不一。一是指天神，鬼神，神灵，如观卦《彖传》所说：‘圣人以神道设教。’《系辞传》所说：‘天生神物 圣人则之。’《说卦传》所说：‘幽赞神明而生蓍。’二是指变化神速，如《系辞传》所说：‘唯神也，故不疾而速，不行而至。’三是指思想上有深刻领悟，如《系辞》所说：‘神而明之 存乎其人。’四是指事物的变化 神妙莫测。最后一种含义 在先秦的典籍中 较早见于《孙武兵法》：‘兵无常势 水无常形 能因变化而取胜者谓之神。’（《虚实》）是说，因形势的变化而取胜，其用兵神妙莫测。亦见于《荀子》：‘列星随旋 日月递昭 四时代御 阴阳大化 风雨博施，万物各得其和以生，各得其养以成，不见其事而见其功 夫是之谓神。’（《天论》）此是以天时的变化 生养万物，不见其作为，而见其功绩为‘神’。此亦神妙莫测之义。《系辞》说的‘阴阳不测’之‘神’同《孙子》和《荀子》中的说法是一致的。”^①综观此四种含义，其共同点在于，都是指事物运动的能力和对事物变化的控制本领，都是对这种功能特性的形容和描画。

《说卦传》云：“神也者，妙万物而为言者也。动万物者，莫疾乎雷。挠万物者，莫疾乎风。燥万物者，莫疾乎火。说万物者，莫说乎泽。润万物者，莫润乎水。终万物始万物者，莫盛乎艮。故水火相逮，雷风不相悖，山泽通气，

然后能变化，既成万物也。”动、挠、燥、说（悦）、润、终、始等，都是指推动万物变化的某种功能，也都是“神”的具体表现，统称为“妙”。“妙万物”即神奇地运化万物，这就是“神”。《管子·内业》：“一物能化谓之神。”神不是指能化之物，而是指物之所以能化以及化的表现。北宋易学家张载对神也有同样的用法。他说：“天下之动，神鼓之也，神则主乎动 故天下之动 皆神之为也。”（《横渠易说·系辞传·上》）明清之际王夫之在其《周易内传》中说：“神者，乾坤合德，健以率顺，顺以承健，氤氲无间之妙用，并行于万物之中者也。”依王氏，神即万事万物内部所蕴寓的阴阳妙用，这种妙用正是一切事物变化的动因。归纳起来，“神”作为非人格化的宇宙的功能，其内涵和特点包括：1）它是万物运动变化的内在推动力；2）它妙成并统摄万物，是万物的主导和支配因素；3）它寓存于太虚和万物之中。

《系辞上传》有云：“一阴一阳之谓道”；“阴阳不测之谓神”。这说明道与神都以阴阳为本质。道侧重标示阴阳的往来开阖和对万物的支配；神突出描述阴阳变化的巧妙和难以把捉。如果说道指的是宇宙的本始和本体，那么神则是宇宙本始和本体的主要属性和功能表现。所以《系辞上传》又云：“显道 神德行。”“知变化之道者 其知神之所为乎！”指认，道的显现，即神的品性；神的运作，也就是道的推行。北宋周敦颐由此发挥说：“天道行而万物顺，圣德修而万民化。大顺大化 不见其迹 莫知其然之谓神。”（《通书·顺化》）可见神与道属于同一个层次，是对同一对象不同角

度的刻画。故在一定意义上可以说，神即道。由于道和太极可以同等看待，所以神与道的关系也就是神与太极的关系。

除了人格化的神灵之神以外，作为物质世界的功能之神，是不能离开形与气而存在的。这一点从“阴阳不测之谓神”和“显道，神德行”等语，已可不言自明。后世易学家们则有更明确的论说。张载《正蒙·神化》说：“神，天德；化，天道。德其体，道其用，一于气而已。”神是气运动变化的本性，化是气变化的过程；前者为体，后者为用，但皆统一于气。神和化乃阴阳之气变易的性能和表现。所以又说：“神与性乃气所固有。”《乾称》朱熹注周子《通书》“神妙万物”说：“神则不离于形，而不囿于形矣。”神作为运变的功能寓于有形之物不得相分，但又不被具体的器物所局限，能够超出于它，推动它向前演进。明清之际的王夫之则更具体地讨论了“神”的不测的性质。

易学范畴物（形）和神，与其他中国哲学范畴一样，有很大的灵活性、流动性和非确定性。它们有时所指近于一般的物质和运动，有时指的则是具体的事物和具体的运动形式，因此，当我们一般地论述哲学上的形神关系问题时，应当把各种情况都考虑进去。从总体上看，中国哲学较少谈论一般的物质与运动，它经常讨论的多是系统整体所具有的各种问题。古代哲人谈论“物”（形）和“神”时，他们所着重的是作为整体系统之“物”和整体系统之“神”。

易学和中国哲学称宇宙万物的运变功能为神，同时称人的心神为神，表明易学和中国哲学强调这两者的同一性。而

人心之神，其最大的特点是接传和加工信息，并利用信息达到对人体系统的控制。我们知道，信息是生命现象的特征，中国古代学者又有将生命泛化的倾向。因此我们有理由说，当古人以神来标示宇宙万物的运变功能时，这“神”之中，包括着信息功能的涵义。这一点又与神即气，气可传递信息的思想相联系。这样看来，易学中的“神妙万物”和神“不囿于形”，就有了更深一层的内涵，实际上是把信息（气）的作用统摄到“神”中去了。

综上所述可以看出，神是道或太极的功能显现，是宇宙万物内含的能动因素，神主导和控制物，决定物如何变易，但不在物外。在神的推动下，神和物的统一体有可能超越自己，而实现演化。

● 形与神俱，尽终天年

气功养生学与易学相一致，也从功能和功能承担者的角度对人进行分析，将人体分为形与神两大方面，认为形和神这两个方面对于人的生命和健康长寿是缺一不可的。荀子说：“形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉。”（《荀子·天论》）他肯定了形是产生神的物质基础。《内经》也说：“故生之来，谓之精，两精相搏谓之神。”（《灵枢·经脉》）又说：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”（《素问·六节藏象》）精是构成人之形体的主要成分，是化生脏腑气血的根基，是生命之本，而神为精

所派生。因此，形的存灭决定神的存灭，神只能即形而存，决不能离形而生。《内经》强调：“精气弛坏，荣泣卫除，故神去之。”（《素问·汤液醪醴》）

但是另一方面，神对于形也至关重要。神的安危同样直接决定形的存亡。《内经》说：“根于中者，命曰神机，神去则机息。”（《素问·五常政》）人和一般以口进食的动物属于“根于中者”。若神去之，人和动物的生命则终止。故《内经》反复指出：“失神者死，得神者生”。（《灵枢·天年》）“得神者昌，失神者亡。”（《素问·移精变气》）可见，形和神是相依共存的关系。三国时期嵇康云：“形恃神以立，神须形以存。”（《养生论》）《西升经·卷四·神生章》进一步指出：“神生于形，形成于神。神不得形，不能自生。形不得神，不能自成。形神合同，更相生，更相成。”这就表明，形与神是相生相成，互以为用的。

气功养生学和中医学还应用阴阳统一来理解形神关系。认为形为阴，神为阳。“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”（《素问·阴阳应象》）这里所说“在内”、“在外”，不仅指整个躯体的内外，同时亦是指任何一部分形体器官和组织。功能为阳，总是显露于外；形质为阴，则为阳之内守。阴阳的相互关系完全可以用来说明形和神的消长互根。

气功养生学和中医学所说的人体之神，既包括一般的生命机能，也包括思维、情志和人体的无意识调节机能。而与神相对的形，则包括脏腑器官，筋肉百骸，血脉精髓，津液皮毛等，所有有形可见的身体部分。对于生命说来，形和神

都起着决定作用，其重要性难分伯仲。但是形和神在人体生命过程中的作用各不相同，须要辨明。概括地说，形是生命的物质基础，神是生命的动力和主宰。张介宾说：“精之与气，本自互生，精气既足，神自王（旺）矣。虽神由精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神。”（《类经·摄生类三》）这就是说，神固然以形为本，从根本上说，不能独立于形，但是神是生命体中的能动因素，是使机体按照生命规律活跃起来的原动力和控制中枢。这种形神观与易学关于“神不离形，不囿于形”；“神妙万物”的思想是一致的。

基于以上，气功养生学认为要想健康长寿，必须形神兼顾，使二者贯通，并依据各自的特点来制定相应的养护方法。《内经》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”（《素问·生气通天》）从形神养生来说，“阴平”是要求形质方面平和适中，“阳秘”是指生命机能的发挥无过与不及，从而使生命物质和生命潜在正常的生理运行中，达于最大的节省，而没有过量的不必要的消耗与外泄。

由于阴阳互根，所以养形依赖养神，养神需要养形。《内经》说：“故养神者，必知形之肥瘦，荣卫血气之盛衰。血气者，人之神，不可不谨养。”（《素问·八正神明》）表明养形即有利于养神，精、气是神之源。又说：“不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”（《素问·上古天真》），纵情声色，不知养神，同时也就损耗精气，戕害形体，以致早衰。而“其知道者，法于阴

阳，合于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。”就是说，如果能够遵守养生规律，使形神两个方面都得到很好的养护，那么就会健康长寿。

● “太上养神 其次养形”

由于神是形之主，所以尽管形与神对于维持生命都是必不可少的，但是在养生过程中，神的调摄则具有更为关键的作用。因此，气功养生学特别强调养神的重要性。这与易学和中国哲学重功能超过实体的思维倾向也有一定的关系。

《内经》说：“粗守形，上守神。”（《灵枢·九针十二原》）意思是行针治疗时，初级水平的医师着眼于形体，而把握患者之神，才是高级医术。这一思想也适用于养生。《淮南子·泰族训》曰：“治身，太上养神，其次养形。”对此，明代朱权有过很好的阐发：“古之神圣之医，能疗人之心，预使不致有疾。今之医者，惟知取人之疾，而不知疗人之心。是犹舍本逐末，不穷其源而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎？”（《活人心法》所谓“取人之疾”即攻治形体上的病患。而“疗人之心”，则是指调整人的精神，包括气功之“调心”。在朱权看来，养生疗疾心是本，身是末，神是源，形是流，主次分明。明人瞿佑亦曰：“养生之法，以养心为主。心不病则神不病，神不病则人不病。又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐劳攘扰烦，神不守舍，则易于衰老。”（《居家宜忌》）这些论述都强调养神优先于养形。

古代气功,有重“性”,有重“命”,宋代以后大多主张“性命双修”。《性命圭旨》:“性者,神之始。”“命者,气之始。”近代陈撄宁认为:“性与命,本来是一物,不可分作两橛。就其‘灵机’而言,便谓之‘性’。就其‘生机’而言,则谓之‘命’。”(《辨命歌》按)“灵机”、“生机”虽有不同,但都属功能。故广义言之,性与命均属“神”的范畴。而与性相关之神,是指高层次的神;与命相关的神,则属于整个机体。就性与命的关系看,命是基础,性是主导,但“命”并不能与“形”相等应。因“命”为气之根,是与形相对的。因此,无论“性功”、“命功”,抑或“性命双修”,实际上都是把养神放到了首位。

气功养生学强调神形紧抱,则生命长存。魏人嵇康曰:“形神相亲,表里俱济。”(《养生论》)陶弘景更指出:“凡质象所结,不过形神,形神合时,则是人是物,形神若离,则是灵是鬼。”(《华阳陶隐居集·答朝士访仙佛两法体相书》)养生家们均视神形紧抱为生命的理想状态。那么如何方能相抱不离?由于形神之中,神为主导,为能动方面,故维持神形合一的养生方法,主要是通过神的自我调控,使神不外驰,守住自家形体。基于此,气功养生学提出了一系列调心的原则和方法,其中最重要的有两条:一是虚静,一是意守。心静则神不外驰,意守则凝神人身。《庄子》曰:“至道之精,窈窈冥冥;至道之极,昏昏默默。无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,汝神将守形,形乃长

生。(《在宥》)“抱神以静”“神将守形”作为养生功夫，可以加固形与神的联结，促进二者相生相成、和谐统一。

《内经》也说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。”又说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”(《素问·上古天真》)“独立守神”“精神内守”正是指以恬淡之心，守住身体的某一部位。若能经常这样做，即可使形神不离，延年益寿。静心和意守不仅促进形神相合，还有别的益处，我们将在后面适当地方加以说明。

“形·气·神”整体观

要深入理解和妥善处理形神关系，还须将气在人身中的作用考虑进去。气既是形的本原，又是神的内质。形、气、神三者构成一个动态的充满了转化和控制活动的有机整体。

● 神与气的关系

易学主张，神妙万物，而不囿于物。那么神的直接体现者或承担者究竟是什么？《系辞上传》曾说：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”《系辞传》作者认为，这些称为“鬼神”的变化原是精气所为。可见，“鬼神”的本质是

气，是气的往来和屈伸。《系辞上传》又云：“阴阳不测之谓神。”“阴阳不测”指阴阳变化难于把握，而其变化的体现者是阴阳二气。所以神是气化的外观，气则显示为神。

前面讲了，神指宇宙万物的功能。而易学和中国哲学一般又都用气来代表和说明功能，以气为功能的承担者、实现者。因此，神即气，即气的本性，是理所当然的结论。这一点在后世易学家们那里，就说得更加直接了当。如张载以神为气所固有的本性：“气之性本虚而神。”（《正蒙·乾称》）王夫之：“神者非他，二气清通之理也。”（《周易内传·说卦》）

视心神为气，在中国古代为大家所认同。春秋时子产说：“人生始化曰魄，既生魄，阳曰魂。”（《左传·昭公七年》）魂即精神，阳指阳气。此论可谓神即气之先导。（《礼记》说：“人死，魂气归于天，形魄归于地。”（《郊特牲》）“体魄则降，知气在上。”（《礼运》）西汉成书的《黄帝内经》则断然肯定：“故神者，水谷之精气也。”（《灵枢·平人绝谷》）又说：“何者为神？曰：血气已和，营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”（《灵枢·天年》）在中国哲学史上不断有人死后神灭神不灭的争论。但是无论人们对此持何种态度，都不否认神即气的观点。如东汉王充说：“形须气而成，气须形而知。天下无独燃之火，世间安得有无体独知之精？”（《论衡·论死》）南朝梁范缜说：“人之生也，资气于天，禀形于地；是以形销于下，气灭于上，故言‘无不之。’‘无不之’者，不测之辞耳，岂必其有神与知邪？”（《答曹舍人》）王充、范缜都坚决反对人死后有灵魂存在，

但都认为心神是气，只不过人死后此神气或消灭或回归自然而失去心神的功用。

视心神为气，是中国哲学和气功养生学的一个基本观点，也是一个基本特点。对于这一观点，过去有不少学者持批判态度，冠之以“形神二元论”的判定，看来并不妥当。对于用气解释精神现象的作法，应当重新加以辨析和估价，并从科学上做进一步的研究。

首先，视心神为气，并不意味着将精神意识简单地归结为一种特殊物质。作出这种判断是出于对气的误解，即认为气概念仅仅标示一种特殊的物质或物质形态。其实不然。在中国哲学和各门传统学术中，气概念既代表物质，同时也代表功能。就功能而言，在一般的意义上，气表示宇宙万物所共同具有的运化能力；而在不同的地点场合，这种运化能力又具有不同的属性和特点。因此，以精气释心神，决不意味否定精神意识是一种特殊功能现象。如刘宗周、黄宗羲主心气合一说：“人心，一气而矣。”“心即气也。”认为“气之灵处”即心。就是说，就承担者言为气，就其功能说为心。心作为气的一种功能作用，指人的精神活动，亦即“神”。不仅如此，气概念还常常具有信息和信息载体的内涵。所以视心神为气，还突出了精神意识活动的信息功能。

其次，西方哲学唯物主义强调精神意识对大脑的依赖关系，认为精神意识作为大脑的作用和性能只通过大脑的活动而存在，大脑是精神活动唯一的物质基础。这一理论无疑有正确的方面。它科学地指出了精神意识活动的有形的物质基

础，否定了超物质的精神现象的可能。但是它也有缺点，它所理解的大脑是一有形的物质器官，而且仅限于其有形部分。同时它又过分强调了精神对有形大脑的依赖关系。因而它不能解释思维感传现象，不能解释具有超常智能的人的精神作用。

中国哲学和中国人体科学把心神与气联系起来，这样就提供了一种可能，使人们可以从理论上既肯定精神意识对有形物质器官——“心”的依赖，同时又提出其与无形之气温度的关联。神即气，在很大程度上正是根据心神修炼的体验和对心能现象的观察而得出的结论。当然，神气说具有无可否认的朴素性。但是神气说的优越之处在于，它指出了或者有可能指出，精神意识活动物质基础的二重性，即有形物质和无形物质两个方面。对脑电波、生物场和气本质的现代研究越来越清楚地表明，把精神意识和其他生命功能的物质基础局限于有形的组织器官，是不全面的。

中国哲学和中国人体科学认为，心神对心神以外的气，包括体内之气和体外之气，有一定的支配能力。《楚辞·远游》有这样的诗句：“保神明之清澄兮，精气人而粗秽除。”《内经》也说：“恬淡虚无 真气从之。”（《素问·上古天真》）肯定气受清恬之心的控制。《内经》在论述针灸方法时还提出：“必正其神者，欲瞻病人目，制其神，令气易行也。”（《素问·针解》）医生控制住病人的注意力，使其精神贯注，这样经气容易按照针刺的调度运行。气功养生学依据神与气的这种支配关系，提出守神以养气的理论。如曹真人说：

“神是性兮炁是命，神不外驰炁自定。”张虚静说：“神若出，便收来，神返身中炁自回。”《胎息经》亦云：“神行即气行，神往即气住，若欲长生，神气须住。”这些论述都是行之有效的养生方法。

●关于“形·气·神”人体模型

本书第四章已经交代了形与气的关系：“气聚成形，形散为气”；“气在形中，形在气中”。刚才又介绍了气与神的关系：神即气，不同层次的神以不同层次的气为承担者；气即神，不同种类的气表现出不同种类的神。总之，神是气的本性和显现，气受心神的支配。

形、气、神是易学和中国哲学为从整体把握宇宙万物而提出的三个重要范畴。形是气和神得以留存的宅邸或场所，使事物具有稳定形态并与外界环境划出分明的界限。同时，形也是事物本质属性的体现者和承担者。神是形的运变本领、生化过程和演进规律。高层次的神则具有对形进行控制和调节的能力。故神是形的“灵魂”和主导，是事物本质属性的显现和决定因素。气是形和神的本原，它化而为神，聚而成形，是形和神运化的源泉，同时还是形与神之间，形各组成部分之间，形与外部环境之间相互沟通、相互影响的中介以及传递信息的载体。形、气、神是构成一切事物的三个基本要素。它们相互支持，相互制约，同时也相互转化。形气神三者的统一成为易学和中国哲学所创立的关于一切事物

在构成上的一般性模型。这一模型的特点是侧重从功能和整体方面，以模糊的方法来考察事物的生化。所谓侧重功能和整体，就是把认识对象看作是一个具有特定行为的系统，着重研究系统行为的特殊方式、本领与机制。所谓模糊的方法，就是只对事物做形、气、神的划分，而对形、气、神不做细致具体的分析。其着重点在于细密地研究具体事物形、气、神之间的具体关系。

气功养生学和中医学对人体的认识就采用了这一模型。西汉《淮南子·原道训》明确将形气神综合为一个有机的整体，当作完整的理论模型来对待，它在谈到人体时指出：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。一失位，则二者伤矣。是故圣人使人各处其位，守其职，而不得相干也。故夫形者非其所安也而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也。”这里所说的“神”不是一般的神，而是指人的控制中枢所具之神，主要是心神和元神。形体为生命机能的承担者，气为生命机能的动源，神为调控生命活动的制导。这三个方面各守其位，各司其职，但又相互渗透，相互合作，相互调整。一个方面出了毛病，会殃及其它两个方面。

《淮南子》认为，神处于中枢主制地位，故在养生过程中更为重要。“神贵于形也。故神制则形从，形胜则神穷。”（《诠言训》）“以神为主者，形从而利；以形为制者，神从而害。”（《原道训》）“以神为主”是指服从合于养生和道德规范的理性；“以形为制”是指为满足形体所产生的物欲而放

纵。而形之所以能活，能感知，神之所以能明，能制导，全赖于气的推动、生化和对信息的传递。“今人之所以睦然能视，眇然能听，形体能抗，而百节可屈伸，察能分黑白，视丑美，而知能别同异，明是非者，何也？气为之充，而神为之使也。”（《原道训》）神对形的主制作用是依靠气来实现的，气的某些高级生化活动形成能明是非的神。而形体的结实稳固，关节的灵活屈伸，也是靠气的充实所致。这些论述表明，《淮南子》作者在应用“形气神”模型分析人体时，充分考虑到人的特殊性，并在此基础上，指出了养生应从哪些方面着手。

● 建立“精·气·神”良性循环

气功养生学历来重视精·气·神，称其为“三元”或“三宝”。“精气神”与“形气神”从根本上说是相合的。精是构成形体的精华，形体是精的扩展和护卫。张介宾说：“此一形字，即精字也。盖精为天一所生，有形之祖。”（《类经·摄生类三》）可见，精与形同原同质，本质相同。但如果细说起来，精与形当然也有区别。对于人的生命，精比形更重要。精为形之祖，有先天后天之分，因而对精的研讨是对形体的更深一层的认识。“精气神”理论以“形气神”模型为基础，是为揭示人体系统的特殊规律而创立。

中医学也重视精气神，但讲精气神不离脏腑，且一般以脏腑为主。气功养生学虽然也很重视脏腑，但以精气神为

主。这种区别系适应养生和诊疗不同的需要而形成。治疗必须有细密而准确的对症性，是专业性行为；养生一般则是对整个人体进行的，是非专业性行为。因此，养生理论要求更具概括性、简易性。

概括性和简易性是易学的一条重要原则。《系辞上传》说：“乾以易知，坤以简能。易则易知，简则易从。易知则有亲，易从则有功。有亲则可久，有功则可大。可久则贤人之德，可大则贤人之业。”《易传》作者认为，即使乾坤生物成物的伟大过程，其本质也是简约而并不神秘的。因此，一切科学理论都应“易知”、“易从”。也只有易知易从，才能为更多的人掌握，从而成就长远的大业。《周易》六十四卦之象与辞，就是概括和简易原则的典范。“形气神”一般系统模型和“精气神”人体模型也都是概括和简易原则的体现。养生者只要把握住自身精、气、神三大层次，强盛其本根，谐和其关系，做好整体宏观调控，无须对复杂的组织器官、生理代谢有多少深入的了解，即可达到健身延年的目的。这正是“精气神”人体模型的优越性。

气功养生学认为，不仅要分别做好养精、养气、养神，而且要协调好三者的生制关系，使其达到最佳。养生家们正是在这个具有整体特色的问题上，下了很大功夫。《淮南子·精神训》关于建立精气神良性循环的理论，就是一个有实践和科研价值的实例：

“是故血气者，人之华也；而五藏者，人之精

也。夫血气能专于五藏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清、听视达矣。耳目清、听视达，谓之明。五藏能属于心而无乖，则勃志胜而行不僻矣。勃志胜而行之不僻，则精神盛而气不散矣。精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也，以为无不成也。是故忧患不能入也，而邪气不能袭。”

《淮南子》作者在这一理论中，主要依据是，心神对人体具有调控功能以及寡欲可以提高心神的控制水平。故建立精气神三者最佳关系的关键在于提高“神”的品质，即“嗜欲省”。嗜欲省则神志清，行为端。神志清，行为端则精神旺盛，气血不散。神盛气不散则聚于五脏，使胸腹饱满。胸腹饱满则对外界的需求减少，需求减少则嗜欲进一步节省。嗜欲进一步节省，则神志更清，行为更端……于是人体内“精一气一神”形成良性循环，以至达到最佳状态，产生“忧患不能入，邪气不能袭”的理想效果。

动静观与气功

动静是易学研究的重要问题之一。《周易》以阴阳为核心，奉“一阴一阳之谓道”，这就决定了《周易》的动静观必定有两个基本点：一是认为宇宙从根本上说，是永恒运动

变化的；一是主张动与静之间具有辩证的关系。

● 《周易》动静观

为什么这么说？因为阴阳无时不在，无处不存。阴阳的相互作用为“变化之父母，生杀之本始”（《素问·阴阳应象》），是宇宙万物运变的动因。凡是有阴阳的地方就有运动，有生化。阴阳不息，运动不止。所以，万事万物无不处在运动之中。故动是永恒的，无止境的。静只是动的一种特殊表现形式。同时，依据《周易》，阴属静，阳属动。一阴一阳，一辟一阖，也就是一动一静。阴阳相依互根，消长转化，这些既对立又统一的关系属性也为动和静所具有。正如明清之际易学家王夫之所言：“太极动而生阳，动之动也；静而生阴，动之静也。废然无动而静，阴恶从生哉？一动一静，阖辟之谓也。由阖而辟，由辟而阖，皆动也。废然之静，则是息矣。”（《思问录·内篇》）在王夫之看来，动是绝对的，静是相对的。动与静是辩证的统一。王夫之的论述固然是对《周易》的发展，但本质上与《易》相符合。

依据阴阳理论，阴阳是相互包含的，阴阳之中复有阴阳，所以动与静也是相互包含的，动静之中复有动静。由此也可推知，《易传》所说的“静”，是动中之静，或含动之静，《易传》所说的“动”也与静有不解之缘。因而在《易传》作者看来，世界上没有绝对静止不动的事物，也不存在摆脱一切静止状态的运动。只有动静结合，阴阳相交，才能

生变化，成万物。故王夫之在《周易外传》卷四中指出：“动静互涵 以为万变之宗。”

从六十四卦来看，乾卦为阳属动，但“乾道变化，各正性命。”（《彖传·乾》）天赋之性与命对万物说来，则是稳定不变的因素，故动中含静。乾卦初九为“潜龙勿用”。“潜龙勿用 阳在下也。”（《象传》）在下之阳则为潜藏之阳 潜阳含阴，其动寓静。勿用之潜龙，亦系静态。坤卦为阴属静，但坤肩负着顺承乾阳，资生万物的使命，故静中含动。《文言传》曰：“坤至柔而动也刚，至静而德方。”明人何楷云：“乾刚坤柔，定体也。坤固至柔矣，然乾之施一至，坤即能翕受而发生之，气机一动不可止遏屈挠，此又柔中之刚矣。乾动坤静，定体也。坤固至静矣，及其承乾之施，陶冶万类各有定形不可移易 此又静中之方矣。”（《古周易订诂》）乾刚坤柔，乾动坤静，此为定体。然而乾坤又各有刚柔动静，这是因为乾阳坤阴相互结合，相互渗透，致使双方各含相对一方的属性。这也正是始生万物，陶冶万类的必要前提。（系辞上传）又曰：“夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉。夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。”这就表明，只有动静相融，万物才能生化。

另外，在六十四卦中，震卦为动，艮卦为静，震艮前后相依，为对偶之卦，表示动静相随不离。（说卦传）曰：“艮，东北之卦也，万物之所成终，而所成始也。”《彖传·艮》又曰：“动静不失其时，其道光明。”可见《周易》经传作者认为静止是相对的，动静互根，交替进行，乃是万物生

化所呈现的正常状态。而六十四卦以未济卦告终，恰如《序卦》云：“物不可穷也，故受之以未济终焉。”“物不可穷”，说明宇宙运动是永恒不止的。

● 动中含静的动功

气功功种可分为动功和静功两大类。《周易》动静观是古代养生家创立动功和静功的理论根据之一。

关于动功，《吕氏春秋·尽数》云：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头则为肿为风，处耳则为聾为聋，处目则为瞶为盲，处鼻则为鼽为窒，处腹则为张（胀）为府（疴），处足则为痿为蹶”。（吕氏春秋）作者总结先秦动功即导引术的经验，以“流水”、“户枢”作喻，阐明人之形体为什么必须做适度运动。认为形体运动可促进体内气血的循行，增强生命活力，开发人体潜能，防上精气郁结不通，酿成疾病。

这种以形体动作促进气血循行的导引术在我国渊远流长。据《吕氏春秋·古乐》载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁淤而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”这或许就是动功的起源。后来，专以疗疾为目的的舞蹈就发展成为“导引按跷”。《素问·异法方宜》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”唐人王冰注：“导引，谓摇筋

骨，动支节。按，谓抑按皮肉。蹻，谓捷举手足。中（中原地区）人用为养神调气之正道也。”“导引按蹻”即远古时代的气功，主要是动功。动功在发展过程中形成了众多的样式、套路和门派，著名的有“五禽戏”、“易筋经”和“八段锦”。其中五禽戏系统发祥较早。《庄子·刻意》云：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”“熊经鸟申”，就是五禽戏的前身。

动功虽然以一定的形体动作为特征，侧重养形，但是动功对调神、调气也有严格要求。在行动功时，必须保持心理宁静，排除杂念，按规定将意念集中到形体动作之上，有时还须加进必要的存想。形体动作要密切结合调心调气，做到形神相依，以神领气，神到气到。形体动作的主要目的是使气血畅达，与大自然界之气相通，从而提高整个机体的自我调节能力。练好动功的关键是心静神宁。这就表明，动功系动中含静，以静促动，虽以练形为主，同时练气练神，故能使形气神三者的整体水平得到提高，发源于西方的体操田径等体育运动，着重在筋骨肌肉的锻炼。其心理方面的培训，也以形体之力量、技巧和反应上的提高为核心，不像动功强调形气神的统一。因此动功与西方体育虽然皆有强身健体的功效，但有着本质的差异。

● 静中含动的静功

除了《周易》动静观以外，道家“归根曰静”“静为躁君”（《老子》第十六、二十六章）的思想，对气功养生学也产生了很大影响。道家主张以静为本，强调了静态在宇宙演化过程中的应有的地位和对万物正常生化的重要价值。道家主静的观点深深地渗入魏晋以后的易学，为王弼、周敦颐、张载等大易学家所接受和融合，对静功理论和静功功法的形成与发展，也起了积极的推动作用。

在气功中，静功居主体地位。气功养生学对静功做了大量研究，积累了丰富的资料和文献。静动的特点是形体姿势和位置保持不动，通过调心、调息排除杂念，使心神入静，从而产生健身、强智和延寿的效果。老子说：“虚其心，实其腹。”“致虚极，守静笃。”“百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。”（《老子》第三、十六、四十九章）虚心即寡欲虚静，后世养生家将“实腹”解释为通过意守而使丹田之气充盈。不懂静功的人往往追求耳目等感官的物质刺激，为满足无穷的物欲而苦思冥想，上下奔忙，老子却反复要求人们返还到婴儿状态，就是要排除物欲的干扰，使精神达于宁静。《性命圭旨》说：“心中无物为虚，念头不起为静，致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾，阴阳一交而阳精产矣。”

《性命圭旨》的作者是用道家内丹功的理论来解释虚静。内丹术以及所有静功功法的理论和实践充分说明，行静功时，

人的心神虽然排除了杂念，形体在外观上也保持不动，但形体之内，精、气、神在发生着复杂的生理调整，充分体现了静中含动，以静制动的法则。动功和静功的巨大成效证实了易学关于动静互含为生化之宗的理论。

静功主要是在“心”上下功夫，即运用意念，因此与中国人体科学关于“心”的认识有密切关系。《管子》将心的本质界定为“身之君”，成为历代学者及医学、养生学的共同认识。如荀子说：“心者，形之君也。”（《荀子·解蔽》）（内经）说：“心者，君主之官也。”（《素问·灵兰秘典》）《淮南子》说：“心者，形之主也。”（《精神训》）直至明代王守仁，也强调指出：“心者，身之主宰也。”（《传习录》下）

将心比作一国之君，说明其对全身的主宰作用。这一比喻看起来十分朴素，难免为那些深受还原论影响却自命独得最新科学之光的半洋学者讥笑，斥之为“不伦不类”。殊不知，正是这一简单的类比却鲜明地显示着一种与西方传统迥然不同的眼界，一种对待和审视人体的特殊方式。它指明并强调，人体是一个有机的控制系统，而这个系统的控制中枢正是“心”。从人体科学发展史的角度说，认识到这一点很重要，它作为关于人体理论的出发点和建构原则，在向内思维的推动和制约之下，就从根本上决定了研究人体的方向、重点和人体理论的构成形态。也正是由于把人看作一个机敏灵活的控制系统，才会把心的问题突显出来，从而在古代人体科学的基础上，进一步生长出中国特有的心学。

对“心”的强调显然与易学和中国哲学的整体观直接相

关。整体之所以成为整体，就在于它不是其各个部分的简单堆积，而是一个有着内在相关联系的集合。高级的整体则形成自己的控制中枢，以应答外界环境的刺激，调整各组成部分之间的关系，使之更加协同，更有利于整体的生存。依据易学，宇宙作为一个整体，其控制中枢就是太极，太极是宇宙万物之始，同时也对万物的生化、展现、存亡起决定和支配作用。它体现在各个具体的有限事物之中，就是各具体事物自身所拥有的太极，成为该事物的先天的决定因素。先天的决定因素规定该事物的本质属性和基本的生命历程。该事物如果是一组织水平很高的系统，那么为了协调其各组成部分的行为，调节与周围环境因素的关系，它还需要一个后天的控制中枢。对于人说来，就是有自觉意识的“心”。这样看来，人有两个控制中枢。一为先天，主要在命门（人之太极），一为后天，主要在心。

中国人体科学依据阴阳之中复有阴阳，五行之中还有五行的理论，结合人类生活实践体验发现，不仅人体是一个控制系统，人体的控制中枢——心，原来也是一个复杂的控制系统。在这个系统中，也有自己的控制中枢。最早宣布这一发现的正是《管子》：

“心之中又有心。”（《心术下》）

“何谓解之？在于心治。我心治，官乃治；我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也。心以藏心，心之中又有心焉。彼心之心，意以先言。意然

后形，形然后言。言然后使，使然后治。”（《内业》）

心是人体之君，心之心自然是心之君，即心的控制中枢。判定心中有心，这是以理论的形态确认，心是需要也是能够进行自我调摄的。古人认为，人的心神活动包括思考、欲望、情感、审美、意志等，由多种要素所组成。这些要素之间相互影响，相互缠绕，但经过思虑判断，最终会形成一个支配精神和行为的意志。这一对精神活动进行管理的过程，就是心神自我调控的过程。主持这一调控过程的，就是心中之心。正是因此，才有“心治”和“心安”。心安和心治是心中之心对心进行调控的行为与结果。故《内业》说：“凡心之刑（形），自充自盈，自生自成。”就是强调心具有自我管理自我协调的功能。《内经》也说：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”“志意和，则精神专直”（《灵枢·本藏》）这“志意”，就起心中之心的作用。

《管子》关于“心之中又有心”的理论，在很大程度上正是总结气功养生活动的结果。《庄子》曰：“唯神是守。”（《刻意篇》）此四字可视作气功学的提纲。《内经》曰：“独立守神，肌肉若一。”“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·上古天真》）《调气圭臬图说》曰：“养气者养心……调气者调神。”《性命圭旨》曰：“儒曰存心养性，道曰修心炼性，释曰明心见性。”又曰：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚。”等等。这些论述都表明，心神的调摄是气

功修炼的核心。而“心之中又有心”的论述，则为气功调心提供了理论依据。

静功关于心神修炼的基本原则是虚静专一，清心寡欲。对此，有关的气功书籍已经论述很多。无数静功的实践经验表明，不正当的和过度的“忧乐喜怒欲利”是妨害心神修炼的主要因素。如果人们能够通过修炼使情绪平和宁静，去除各种不合理的私欲，那么心即可通过自调恢复并提高自身的有序度，从而加强耳目感官的感知能力，使智商大为上升。

《大学》云：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这就是所谓“定能生慧”、“静乃自得”。现代气功的科学实验研究表明，通过意识的自我调摄而进入虚静状态，全脑的有序化程度明显增强，脑细胞不是受到抑制，而是处于一种特殊的兴奋状态。在这种状态下，脑的思维能力、感受能力和协调全身的功能都有提高，从而使人的智慧和抗病能力得到强化，而基础代谢率却显著降低，又有利于寿命的延长。^①

神可驭气。静功的实践表明，神的这种能力，会随静功修炼的加深而有所提高，而这也正是静功能够养生和开发智能的机制所在。通过静功修炼，心的有序度提高，心神统摄真气能力加强，势必增强对脏腑气血九窍百骸的协调作用，使机体的抗病和抗衰老能力即无意识调节机能上升。《内经》

谢焕章：（气功的科学基础）北京理工大学出版社，1988年版，第三章。

说：“志意和，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”《灵枢·本藏》如果静功修炼的功夫达于一定的水平，还可做到随主观意愿调控自身的脏腑气血，以使生命长久。

我们知道，中枢神经系统虽然担负着调控脏腑气血的职能，但与人的自觉意识活动并不沟通。就是说，在一般情况下，体内脏腑器官的生理过程不受意识的支配。可是，如果进行虚静专一的自我修炼，就有可能突破这一界限，建立起“心”对脏腑气血的有意识调摄机制。从而大大提高人们自我痊愈、自我康复的能力。

动功侧重养形。形相对于神说来，属于静的方面。静功侧重养神。神相对于形说来，属于动的方面。气功养生学发明了动功和静功，主张形神兼顾，动静同炼，充分体现了易学关于静中含动，动中含静，动静结合，万物化成的思想。

第六章

人与天合：养生最高境界

“天人合一”是易学和中国传统文化贯彻始终的主题。是中国古代哲学所追求的最高的人生境界，是学术和艺术的最终准则，也是养生的至尚规范。

有一点特别值得研究和认真体会，就是中国文化中的所谓养生，决不是一个单纯生理学的、医学的或自然科学的概念，也决不仅仅是为了健康长寿。养生同时就包含着道德以至治世。在易学和中国哲学看来，养生、修德、治世相互制约，相互促进，而且就是同一过程。因此，天人合一既是易学哲学的理想，也是气功养生追求的目标。

易学认为，人与天地宇宙（简称“天”）有着深刻的统一性，构成一个不可分割的整体。因此人的道德、养生以及其他一切社会生活，都应当与天相应相通。《文言传·乾》曰：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”这里所说的“鬼神”与《系辞上传》“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状”中的鬼神

同义，指气往来屈伸之运化。按照《易传》，人的品德、意志和实践都必须在遵从天地之道，与天运相合的基础上，充分地发挥人的主观能动性，才有可能获得成功，达于理想之境。所谓‘天地设位 圣人成能’（《系辞下传》）就是要人们认识天地，参赞天地，成就天地化育万物的功能，亦即后来道教所说‘每当天地交合时 夺取阴阳造化机。’^① 只要人掌握了自然法则，就可以改变自然所给予的东西，创造出奇迹。

天人一体

天人合一有本体的依据，即在物能构成和根本规律上，二者是完全一致的。

● 《易经》结构中的人天相应

天人合一的思想在《易经》六十四卦中已有明显的表露。经过《易传》的阐发，就更为丰富深刻。

《易经》通行本分为上经和下经两部分。上经三十卦，以乾坤为始，坎离为终；下经三十四卦，以咸恒为始，既济未济为终。一般认为，上经谈天道，下经论人道。但是，上

转引自俞琰：《参同契发挥》。

经亦论人，下经亦谈天。从整体上看，六十四卦既代表宇宙过程，亦叙述人生之旅。如乾坤为天地，同时也表男女。既济未济二卦，一方面阐述了人生事业取得成功的途径，“君子以慎辨物居方。”（《象传·未济》）另一方面，又象征事物的发展变化总是终而不终，旧的事物告一段落，新的事物又由此发生。“物不可穷也 故受之以未济终焉。”（《序卦传》）由此可见，《易传》作者认为人生与宇宙的大化流行是相应的，是服从统一法则的。

六十四卦的每一卦也是这样。其上卦与下卦相连接，表达两种自然物的关系，但是卦爻辞则预言人事的吉凶祸福。卦爻象演示天地之道，而卦爻辞讲论人生之规。二者相互呼应，结为一个有内在一致性的整体。因此《象传》在解释卦象时，总是前一句说明卦象的自然涵义，后一句论述“君子”或“大人”观此象应具有何种相应的品德。这种结构表明，在《易传》作者看来，六爻之上下卦所代表的八种自然物，作为宇宙的建构基础，与人的生存和发展，相互表征，互为因果，有着深刻的相关联系。

●天人一气

本书第四章已详尽叙述，天地万物包括人皆由气所构成，天地万物的运化，包括人的生命，都由气所推动。正如《庄子》所云：“通下一气耳。”那么人和天地之间就不可能有根本性的界限，更不可能存在不可逾越的高墙。以气为

共同的物能构成，这就使得人与天必定具有共同的规律。

气的一条基本法则是，聚则成形，散则为气。这条法则将人与大自然界的气和物联结起来，使得它们可以相互过渡，相互转化。气的另一个重要特性是“其细无内，其大无外”，因此，气有穿透万物，通连四极的本领。依据气化理论，每一个有形之物都是一个“生化之宇”，其内部和内外之间时时进行着升降出入的气化运动。作为万物之灵的人，更是与周围环境永不间断地发生着气的联系。而气是物质、能量和信息的综合体，所以人与天地万物的联系是全面的，综合的，深远广大的。就是说，通过气的作用，人同无限宇宙不仅有物质能量的沟通，而且还有信息传递。

《彖传·革》曰：“汤武革命，顺乎天而应乎人。”《彖传·兑》又曰：“刚中而柔外，说悦以‘利贞’，是以顺乎天而应乎人。”一件事，为什么即能够顺天又应人？这正是说明，在《易传》作者看来，人与天受同一法则支配，有着相同的命脉，因而能够对同一事件作出同向性的反应。更为重要的是，依太极气学：神即气。神包括一般运动功能，也包括人的思维意识。人由于有思维意识，因而创造了一个绚丽而又无限广阔的精神世界以与客观世界相对待。正是这个精神世界把人和天区分开来，且又往往隔离起来。然而，关于神即气的论断，就从本体论上说明，原来精神世界与物质世界是相通的，有着共同的本原和物能构成。这样，就把人与天，精神与自然，主体与客观彻底联为一体了。

●天人一理

《系辞下传》中说：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”这就表明，在《系辞传》作者看来，人（身）与天（物）通为一理。只有天人一理，“近取诸身”与“远取诸物”，才能相互印证而不龃龉，八卦也才能同时揭示天地人三才的本质。

易学认为，人与天共同遵守的根本规律是阴阳。《系辞下传》又曰：“易之为书也，广大悉备。有天道焉，有人道焉，有地道焉。兼三才而两之，故六。六者非它也，三才之道也。”何谓三才之道？即“一阴一阳”。故天道、地道、人道各为二，合为六。（说卦传）曰：“昔者圣人之作《易》也，将以顺性命之理，是以立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。兼三才而两之，故《易》六画而成卦。分阴分阳，迭用柔刚，故《易》六位而成章。”六爻卦具有三才之道的象征意义。五、上爻代表天，初、二爻代表地，中间三、四爻代表人。初、三、五爻的阳位，二、四、上爻为阴位。天、地、人三才各占一阴位和一阳位，表示皆以阴阳为其道。尽管阴阳之道在天、地、人中的具体表现不同：天表现为阴阳二气，地表现为刚柔二体，人表现为仁（阴）义（阳）二德，但其实质是一个，即阴阳。

汉以后的易学家们还把五行学说引入易学，认为五行（木火土金水）结构是适用于天地万物的普遍系统模型。道家和气功家们也都用五行结构构筑以肝心脾肺肾五脏为核心的人体理论，并把五脏六腑与四时五方按五行格局沟通起来，形成一个以四时五方为间架，包括人体和自然环境各类要素在内的五行大系统。所谓天人一理，从根本上说，除阴阳外，还包括五行。（参看第二章圆道观与气功养生之“五行归类表”）

展扬先天

人与天地本质上是相合的。从道理上说，人人都可以做到天人合一。但是每个人毕竟是相对独立的个体，并产生出代表这一个个体的自觉意识，因而必定与无限的宇宙，与周围的其他事物发生矛盾。这就使人在现实生活中，与天常常并不相合。作为人生法则和精神境界的天人合一，是必须经过一番努力才能实现的。

●先天与后天的矛盾

易学和气功养生学认为，妨害人们达于天人合一的主要障碍，在于人的后天之神与先天之性存在着矛盾。在气功养生学中，先天性又称先天神、元神，后天神又称识神、欲

神。

人和万物由太极演生而来。当人产生之初，太极和天地赋予人以生命，同时也就注入了人的本质属性。《彖传·乾》说：“大哉乾元，万物资始……乾道变化，各正性命，保合太和乃利贞。”朱熹注：“物所受为性，天所赋为命。太和，阴阳会合冲和之气也。各正者，得于有生之初。保合者，全于已生之后。此言乾道变化，无所不利，而万物各得其性命以自全。”（《周易本义》）此注甚切。意思是天地生万物之时，对万物的赋予称“命”，万物由此而具有之品德称“性”。天赋之命与性，对所受之物来说，是和调而完满的，万物得此性命，皆可自全。人自然也不例外。这就是所谓先天之性。具体说来，人的先天之性包括最基本的道德原则和规范，依易学，就是乾元坤元所具有的那种无私地生育长养万物的品德。儒家称之为“至善”，道家名之曰“自然”。人的先天之性还包括生命的原动力，生长和衰老的控制功能以及对生理过程的无意识调节。这些功能使人具有免疫机制。气功养生学认为先天之性一部分存于命门，一部分存于心。

人生之初，其性自全。但是人有形体和自觉意识。这种自觉意识虽然从根本上说是在先天性的基础上生长出来，但它直接与形体和外界环境相关联，它的职能是认识世界，适应和利用外界环境，因此被称为后天之神。形体是生命的载体，形受损，生命即受损，形不存，生命也就结束。故养形是实现先天之性必不可少的前提。然而人之形体有其相对独立的要求和偏嗜，它们通过后天之神表现出来并加以实现。

这就是所谓的物欲。物欲之中有合理的，即合于先天之性的，也有不合理的，即违背先天之性的。那些不合理的欲望，包括应份而过度的欲望，如果不能得到控制，即与先天之性相冲突，造成对先天性的压抑和快速耗损，从而使人背离道德，缩短寿命。

《礼记·乐记》说：“人生而静，天之性也，感于物而动，性之欲也。物至知知，然后好恶形焉。好恶无节于内，知诱于外，不能反躬，天理灭矣。夫物之感人无穷，而人之好恶无节，则是物至而人化物也。人化物也者，灭天理而穷人欲者也。于是有悖逆诈伪之心，有淫佚作乱之事，是故强者胁弱，众者暴寡。知者诈愚，勇者苦怯。疾病不养，老幼孤独不得其所，此大乱之道也。”这段话很好地说明了先天性与后天神的矛盾。所谓先天之性本静，是相对于“感于物而动”而言。这里的“静”和“动”有其特定的涵义。说先天之性本静，意思是指人们秉受的天性，能够使人的自然生命和道德生命通过自我调整达于和谐有序，从而顺其大化流行，充分展现自身。这就是所谓“自全”。“静”的本质是自调与和谐。“动”的一般意义是运动、活动、变化。这里主要是指人体生化的运行和对外物刺激的应答。因此，静中即含动：没有适当的动，就不可能有自调与和谐，不可能有先天之性的正常发挥和展现。但“动”同时也是对自我调节与和谐有序的耗损、冲撞，甚至造成破坏，尤其是不合规范的“动”和超负荷的“动”，破坏“静”的作用就更大。“动”的原因在于性（通过形）的需要（“性之欲也”）和外物的诱

发。“物至知知”的第一个“知”和“知诱于外”的“知”为智，即后天之神。后天之神在形体的影响之下，对于无穷外物的诱惑有可能失去节制，以至脱离先天之性的调控，这就是所谓“天理灭矣”。物本来应当供养于人，服务于人，被人所化。如果不加节制背离天性去追逐外物，那么人就反而受制于物，此即所谓“人化物也”。其结果则是社会秩序遭受破坏，人与人之间失去和谐互助和正常的伦理关系，以至大乱。其“疾病不养”，既包括无力看医服药，也包括人体自身丧失自然痊愈机能，先天禀赋的生命力和自调功能受到戕害，从而加速衰亡的到来。

●恬静少私，返还天道

先天之性既然是高尚道德、健康身心的保证，那么解决先天性与后天神的矛盾，无疑应以发扬前者，引导后者，克制不合理物欲为不变原则。《象传·损》说：“山下有泽，损。君子以惩忿窒欲。”损卦下兑上艮，兑为泽，艮为山，故曰：“山下有泽”。泽水浸蚀山根，使山慢慢受损。山根被蚀，土石滑入泽中，又使泽面减损。故此卦名为损。惩训止，窒训塞。《易传》作者认为，君子观此卦象应止怒塞欲。止怒塞欲是培植和展扬先天之性，促成天人相合的主要途径。

这里须要分析一下“欲”。无论儒家、道家、佛家和各种古典气功专著，常常提到“少欲”“寡欲”“灭欲”“窒欲”。说法很不统一，用义也因时而异。广义的“欲”，为一

切有生命之物所具有。在一定意义上可以说，有没有“欲”，是划分生物与非生物的一个重要分野。而在有生命的世界，人和其他生物虽然都有“欲”，却有本质的不同。其他生物的“欲”，其内涵和表达方式由遗传基因决定。如果遗传基因不变，生物体所表现出来的“欲”也就不变，将永远按照同一模式不断重复。人则不同。人由于具有创造性和更新性的智慧，他的欲望只有一部分由遗传基因决定，另外更大的一部分则产生于后天之神。因此，其他生物的“欲”是维持现有的生存，一般不会突破自身，而人“欲”的最大特点却是不断的超越。正是由于人类之“欲”永无满足，人类才有永无止境的发展。原来，这种自我超越的“欲”，是人类前进的原初动力。

但是，对人欲还要做进一步的分析。依据易学和气功养生学，人欲可分为私欲和公欲，顺乎自然之欲和不顺乎自然之欲。私欲是为己之欲，公欲是为人之欲。无论私欲还是公欲，都有合理与不合理，正当与不正当之分。其界限就是在是否合于天道，顺乎自然。合天道顺自然之欲，不论属私还是属公，都是合理的，正当的，其原因就在于，这样的欲与宇宙大化流行是一致的，符合天地万物（包括人类）共存共荣的利益与要求。不合天道，不顺乎自然之欲，即使是为公，也不合理，也应去除。如为了人类眼前之利而破坏生态环境的作法，即属此类。当然也应当看到，那些违反先天之性给人带来不利影响的欲，绝大部分属于个人私欲。可见，我们决不能一般地否定欲，也不能一般地肯定欲。古代学者虽然

大讲“窒欲”“寡欲”，但究其实，大多也并非主张排除一切欲，而是要对欲做具体分析。实际上他们反对的是不合理之欲，而对于合乎天道，顺乎自然之欲则持积极肯定的态度。

●发挥后天神的能动性

气功养生的各种功理功法，归结起来，其总的指导原则，就是发挥识神的能动作用，通过以心调心，将“欲”引导到合于先天之性的轨道，使后天之神与先天之性并入同一个方向，产生共谐，从而提高机体的自和功能，增强原初的生命活力。孟子说：“养心莫善于寡欲。”（《孟子·尽心下》）荀子道：“养心莫善于诚。”（《荀子·不苟》）寡欲”和“诚”在本质上是相通的。“诚”即实实在在，无欺无伪。最大的诚是宇宙大化流行本身。故心诚就是要从内心贴近养育万物，生生不已的天道。寡欲是从消极方面说的，指出不要什么；诚是从积极方面说的，指出正面发扬什么。孟子也说：“反身而诚，乐莫大焉。”（《孟子·尽心上》）故寡欲必诚，诚必寡欲。其目标是一个：将后天神与先天性统一起来。

去除不合理的物欲，不可能一下子做到，须要一个相当的修炼过程。孟子说：“我四十而不动心。”（《孟子·公孙丑上》）连亚圣孟子还是到了四十岁才能以静心对待物欲，足见其难，但是应当明白，“不动心”那是一个很高的精神层次。在现实生活中，一个人如果经过自我克制，能够抵制不

合理物欲的引诱，已经很不容易。而这还不能算是“不动心”。“不动心”就是“静”。然此“静”，不是用心着意的行为，而是一种自然而然、习以为常的心态。人们如果能够达于此种境界，则“不刻意而高，无仁义而修……淡然无极而众类从之，此天地之道，圣人之德也。”（《庄子·刻意》）就是说，通过修炼，使处静施善变为一种无须思考的生活习性。这样，聪明才智，健康长寿和种种和谐美好的事情就会不召自来。孙思邈也说：“夫养性者，欲所习以成性。性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病，皆恶不生；祸乱灾害，亦无由作。此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其义也。”（《千金要方·养性序》）

先天性是后天神的本根、源泉，体现了伟大的太极和天道，先天性为宇宙大化流行所注定。后天神承担着认识、适应和创造生活环境的艰巨任务，体现着人的灵性和无止境的能动性。要使后天神与先天性相一致，返还天道，高扬先天，起主导作用的只能是后天神。《大学》云：“修身在正其心。”“正其心”就是要发挥后天神即识神的能动作用。宋代内丹家白玉蟾说：“先天必须后天定。”（《修道真言》）也正是这个意思。通过后天神的自我调摄与运用，一方面排除那些不合理的物欲与私心，另一方面将与先天性相一致的思想意志（合理的欲）付诸实行，并尽量发扬光大。这两个方面综合起来，就是“虚静无为”或“寡欲尽心”的全部内容。庄子曰：“虚则静，静则动，动则得矣。静则无为，无为也，则任事者责矣。”（《庄子·天道》）“静则动，动则得”是要

通过“静”而实现正确的“动”，通过正确的“动”，还要取得积极的成就。“静则无为”是说通过“静”可以排除不合理的欲念与私心，使人的行为符合“法自然”的原则，这就是“无为”。而达于“无为”，才会实现“任事者责”，即承担职务的人负起自己的责任而不渎职。可见，庄子所理解的虚静无为决不是呆立不动，无所作为，恰恰相反，是为了真正大有作为。清心之静与顺自然而动，这两个方面如果进行得好，不仅可以使后天神自身得到加强，使先天性的损耗减少到最低限度，而且还有可能令先天性得到恢复、培补，甚至增固，这就是返本还元，与天相合。

知命乐天

气功养生学主要是心神的修养（不是全部），所以重在理解和领悟。这是气功与西方体育锻炼的一个重要区别。显然，要解决识神与元神的矛盾，使后天神与先天性相结合，就必须对先天之性有尽量深入的了解和内省。故云：“多练功不如道理清，道理清不如道德真。”此言是很对的。

● “穷理尽性以至于命”

依据易学，万物由太极和天地所生，各领先天之命，谓之性。先天之性决定所受之物按一定法则运化，谓之理。易

学的任务正在于揭示天地万物的理与性，给人以认识的方法和手段。《说卦传》曰：“昔者圣人之作《易》也，幽赞于神明而生蓍，参天两地而倚数，观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻，和顺于道德而理于义，穷理尽性，以至于命。”

《易传》作者认为，古圣人依据阴阳变化，生着依数，画爻立卦，就是为了指导人们穷天下之理，尽自己、众人和万物之性，以至最后通达上天之命。理一性一命，三个概念代表事物本质的三个层次，人对它们的穷和尽也是一个由浅入深的过程。特别应当注意“尽性”之“尽”，它既包括认识，又包括践行，是知与行的统一。所以，“穷理尽性，以至于命”，既是对宇宙内蕴的体认，同时也是指道德的实践和展现，是主观能动性与客观规律性的统一。《中庸》说：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”把循顺天命之性视为“道”，把认识和践行“道”视为教育的主要内容和最终目的，这一思想与《易传》正相吻合。他们都把对宇宙的认识、道德践行和内在本性的实现统一起来，而这也正是修性养生、与天相合的过程。

● “致命遂志”

天命是生育万物之天的内在本能，是天对万物的赋与和规定。韩康伯《说卦传》注：“命者，至极也。”（见《周易正义》）命对人和物之性说来是终极的原因和决定因素。这里要着重指出，天命对人和万物所赋之性有一般、特殊和个

别三个层次。一般是指人和万物所秉之共性，特殊是指事物的类属性，如前面所述先天性和后天神的矛盾统一，即属于人的类属性。除此而外，天之所赋还有专属于某一个人、某一事物的东西，为其独具，即为个别。天赋之性的一般、特殊和个别都是命。而作为个别的那一部分内容，显示个人之间的差别，则属于平时所谓“命运”的范畴。

平时所说的“命运”这个概念，包括先天和后天两个方面。前面所述天命之性，对于秉受者说来是与生俱来的，是不可预定不可选择的，故为先天之命。其中个人独具以与他人相别的那些部分，则更具命运的色彩。此外还存在后天之命运，即指人在生命旅程中所遇到的那些本人不可控制或未加入任何主观因素而降临的吉凶祸福。先天之命和后天之命都由“天”定，不以人的意志为转移，但先天之命表现为内在的规定，后天之命则表现为外来的影响。

易学不仅承认先天之命，也承认后天之命。命运并不具任何神秘色彩，但确是不可否认的事实。命运是一种不受人摆布的客观力量，必须在理论上与主观的作用因素划分开来。那些不受主观作用因素影响，与主观作用因素毫无关系的境遇，有利或不利之条件，即具有命运的意义。

对待命的态度，是天人关系的重要方面，是修性养生必须正确解决的问题。

孔子曰：“不知命，无以为君子也。”（《论语·尧曰》）“道之将行也与，命也；道之将废也与，命也。”（《论语·宪问》）孔子承认有命运，但他并不持消极态度。他主张每一

个人不管命运如何，都应一丝不苟地履行自己的道德责任，去努力闻道，行道。他自己明知其道不行，但仍东奔西走，席不暇暖，为实行以仁治国的主张而奋斗终生，被称为“知其不可而为之”的人。孔子的作法确立了儒家对待命运的原则立场。孟子曰：“莫之为而为之者，天也；莫之致而至者，命也。”（《孟子·万章上》）“夭寿不二，修身以俟之，所以立命也。”又曰：“莫非命也，顺受其正，是故知命者不立乎岩墙之下。尽其道而死者，正命也；桎梏死者，非正命也。”（《孟子·尽心上》）孟子认为一切事物都有命的成分，但是无论运气好坏，寿命长短，都要孜孜不倦，修养身心，顺乎天理，力尽其道，而绝不放任和懈怠。

《易传》作者继承和发扬了儒家的命运观。《象传·困》曰：“泽无水，困。君子以致命遂志。”困卦下坎上兑，兑为泽，坎为水。水在泽下，表示水渗入地下，泽已干枯。此时泽中之物被困于泽底，故卦名“困”。君子处于困境应如何呢？回答是“致命遂志”。郑汝谐释：“知其不可求而听其自至焉，‘致命，也。在命者不可求，在志者则可遂，所谓从吾所好也。”（《东谷易翼》）一方面承认某些事变无法抗拒，只得顺应世界的必然性而不必徒然强阻，亦即“顺天休命”（《象传·大有》）；另一方面却要依从宇宙的根本法则，始终不渝地伸行自己的理想和意志，对世界加以调节和控制，使其更加符合人类的需要，亦即“财成天地之道，辅相天地之宜”（《象传·泰》），应该说“致命遂志”是一个相当深刻的命题。

● 乐在行天

中国古代思想家多把知天和行天看作人生最大的快乐。孔子“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”；“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”（《论语·述而》）其弟子颜回，“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”（《论语·雍也》）孟子“反身而诚，乐莫大焉。”（《孟子·尽心上》）其乐何在？在得道而与天同也。道家也如是。庄子说：“知天乐者，无天怨，无人非，无物累。”（《庄子·天道》）又说：“古之得道者，穷亦乐，通亦乐，所乐非穷通也。道德于此，则穷通为寒暑风雨之序矣。”（《庄子·让王》）为什么古代先贤们能够穷通皆乐？原来乐不在通，也不在穷，而是在于他们通晓了宇宙流行的根本规律，其胸襟同于宇宙，超出凡尘，而达于与天相合之乐。

《易传》作者发挥了儒家的乐观精神，同时也融合了道家“天乐”思想。《系辞上传》说：“原始反终，故知死生之说。精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。与天地相似，故不违；知周乎万物而道济天下，故不过。旁行而不流，乐天知命，故不忧。”《易传》作者认为，《易经》揭示了天地大道，以之济助万物，会无不成功。引申发挥，灵活应变，都不会失误。《易经》使人们体悟，原来天地流行，阴阳大化，循环不止。生死、穷通、形气都会相互转化。最正确的作法是，把人生一切融入到宇宙的大化流行中去，把

自己的成功与失败看作是随伟大宇宙周行的一个部分，在知天行天中去寻取无穷快乐。这样就会超出个人的得失，不再因一时的穷通而或喜或悲，哪里还有什么忧惧、烦恼和忿怒呢？

《易传》作者和儒、道先贤们知命乐天无忧不惧的人生哲理，是气功养生学的重要组成。人们只有同于“大通”，得于“天乐”，才能真正地长久地做到虚静恬淡、清心寡欲，同时又绝不失去蓬勃向上和开拓创新的精神。只有虚静清心，才能同天，才能消除不利于展扬先天之性的因素；只有进取创新，才能乐天，才能积极调动、开掘和增强人体天赋的生命活力。

与天同德

为了充分展现人性的内蕴，达到与天合一，一方面须要虚静恬淡，克服不正之欲，另一方面，还要积极践行与天相合的道德。

● 养德重于养体

颐卦是专门讲述养生的卦。颐为腮，腮为口腔之表。颐卦卦辞：“观颐，自求口实。”“实”为食。口中进食为养生所必须。“自求口实”是说养生须依靠自己，不能仰赖他人。

“观颐”，即把注意点集中到腮部，自然是要讨论养生的问题。故《序卦传》：“颐者，养也。”《彖传·颐》：“颐，贞吉，养正则吉也。”养生是好事，但一定要依从正确之道，才会有好的效果。《象传·颐》：“山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食。”颐卦下震上艮。震为雷，为动。艮为山，为止。有动有静，有行有止，动静行止恰当结合，正是养生所须遵守的原则，故曰：“山下有雷，颐。”具体说来，口的功能有二：说话和进食。说话进食需要动，但要有选择，有节制，故又有所止。以免祸从口出，病从口入。“慎言语”，是修德；“节饮食”，是窒欲。

颐卦初九：“舍尔灵龟，观我朵颐，凶。”《象传》曰：“‘观我朵颐’亦不足贵也。”灵龟又称神龟，代表正道。朵训动，朵颐即咀嚼食物。初九为阳实之爻，象征有足够的食物可供自养。但是他舍去养生的正道，还垂涎他人口中的食物，显系不德，故“凶”。王夫之注：“此言贪躁之人，见我动颐而嚼，乃注目凝视。咎不在朵颐而在观。虽未觊分其润，而情已淫，故曰‘亦不足贵’。”（《周易稗疏》）

上九：“由颐，厉吉。利涉大川。”《象传》曰：“‘由颐厉吉’，大有庆也。”上九亦为阳实之爻。“由颐”是说上九不仅自养，还供养其他四阴虚之爻（六二、六三、六四、六五），可谓德之大，故“厉吉”。六五至尊之君，由于阴虚而不能自养，更不能尽君主养人之责，但六五“贞吉”，是因为他能“顺以从王”（《象传》）把养育国人的重担交给了贤臣上九。上九德才兼备，出色地完成了重托，故“利涉大

川”“大有庆也”。①

对比初九上九可见，颐卦和《易传》都强调，惟有品德高尚才能将养生引入正道，故修德性比养形体更重要。这与“太上养神，其次养形”的观点是一脉相通的。

修德重于养体的原则有其深厚的思想基础。在中国传统的养生学中，养生并不是纯属个人的行为，更不可单从医学生理学的角度来理解它的意义，来确定它的价值。养生首先是履行一种道德的责任。儒家认为，爱惜自己的身体是尽孝道，自己身上的一毛一发都为父母所生，敬父母就应当爱身体。健康的身体是施仁行义、尽忠报国和传宗接代的保证。道家认为身体为天地所养，“吾身非吾有也”（《庄子·知北游》）所以养生不是因为恶死，而是人们“法自然”“合天德”所必定要做的，是大道之行的体现，同时也是为了过一种高洁无浊的生活。养生既然是出于道德的要求，它就有了社会性，成为人们应分的庄严义务。因此，一个有道德的人就应当重视养生，养生的动力也应当来自道德的命令。把养生纳入道德的范畴，养生方能有正确的目的，也才能产生足够的动力和毅力。既然养生从属于道德，那么修德自然重于养体。

参见程颐《周易程氏传》，徐志锐《周易大传新注》。

● 养己、养人、养物是一个整体

在中国传统的养生学中，养生是一个整体概念，不能单纯从一个人的角度去理解，就是说，不能把养生看作仅仅是养自己。按照天人合一的观念，一个投入养生活动的人，既要养己，又要养人；既要养人，还要养物。《彖传·颐》说：“‘观颐，观其所养也。‘自求口实’观其自养也。天地养万物，圣人养贤以及万民，颐之时，大矣哉。”《易传》作者认为，考察养生（“观颐”），最重要的是看其养生之道是否正确（“观其所养也”）。观其如何对待自己的物欲，是否“自求口实”这是对自我养生进行考察和评判（“观其自养也”）。而天地生育万物，圣人培养贤能并通过治理使国人丰衣足食，谈诗学礼，也都属于养生的范围。所以养生不仅是个人的事，它关乎全民和万物。颐养工作做得适时合宜，无疑是一件大事。

北宋程颐对《易传》的养生思想有一段精彩的阐发：“圣人设卦，推养之义，大至于天地养育万物，圣人养贤以及万民，与人养生、养德、养人，皆颐养之道也。动息节宣，以养性也；饮食衣服，以养形也；威仪行义，以养德也。推己及物，以养人也。”（《周易程氏传》）依《易传》和程颐的观点，养己、养人、养物三者相互关联，相互促进，是一个有内在联系的整体。比如推己及人，关心他人之养，也就是养己之德，而养己之德又有益于治气养身。推人及

物，泛爱众生，使万物和谐，共存共荣，其结果又有利于养育人类。而要实现万物和谐，又必须“动息节宣”，理治人欲。这就表明，易学之养生学实际上还包括优化和美化自然，创造最佳的生态环境。可见，养己、养人、养物三者的统一，就是养生、修德和治世的统一，也是养神、养气和养形的统一。无论对于社会，无论对于个人，将养己、养人、养物恰当地结合起来，尽力做好每一个方面，才是完整的养生，才是合于天德的养生正道。

《系辞传》说：“天地之大德曰生”；“生生之谓易。”生育养长万物，乃是天道的核心，因此我们每一个人都应该像天地那样，具有珍爱众生、怜惜万物的博大情怀。《系辞上传》又说：“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也。”按照宋易的解释，阴阳之道的实质是，通过阴阳自和而达于最佳的生和养。阴阳之道，也就是天地大德。所谓言之善，即对这一道德的继承，所谓先天之性，即对这一道德的秉受。

易学所谓乾卦四德，是对这种善性的概括。乾卦卦辞为“元亨利贞”，《易传》将其释为天的四种德性。《文言传·乾》：“元者，善之长也。亨者，嘉之会也。利者，义之和也。贞者，事之干也。”孔颖达《周易正义》引庄氏语曰：“‘元者，善之长’者，谓天之体性，生养万物。善之大者莫善施生，元为施生之宗，故言‘元者，善之长也。’‘亨者，嘉之会，者，嘉，美也。言天能通畅万物，使物嘉美之会聚，故云‘嘉之会也’。‘利者，义之和’者，言天能利益庶

物，使物各得其宜而和同也。‘贞者，事之干’者，言天能以中正之气成就万物，使物皆得干济。”

易学将“元亨利贞”解作天之四德，意在让人们体天之道，行天之德。《文言传》接着说：“君子体仁足以长人，嘉会足以合礼，利物足以和义，贞固足以干事。君子行此四德者，故曰：‘乾：元亨利贞。’”孔颖达疏：“君子之人，体包仁道，泛爱施生，足以尊长于人也。仁则善也，谓行仁德法天之元德也。‘嘉会足以合礼’者，言君子能使万物嘉美集会，足以配合于礼，谓法天之亨也。‘利物足以和义’者，言君子利益万物，使各得其宜，足以和合于义，法天之利也。‘贞固足以干事’者，言君子能坚固贞正，令物得成，使事皆干济，此法天之贞也。”“使事皆干济”即使事皆有所成就。依据易学，欲将养生置于正道，就必须高扬乾卦四德。

● “美在其中，畅于四肢”

孔子说：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”（《论语·雍也》）通常人们在引用和解释这段话时，总喜欢将“知者”和“仁者”分开。其实按照孔子的思想，智者当仁，仁者当智。动静互根，乐寿相依。试想，仁者与天合德能不乐吗？知者明理，自当清心，能不寿吗？仁爱万物，济助群生，能不智不动吗？穷万物理尽万物性，深思冥想，能不仁不静吗？对仁和智分别加以论述，不

过是为了强调智与仁各有自己的特性和偏向，而在儒家的学说中，它们都属于“德”这个十分宽广的范畴。《大学》说：“富润屋，德润身，心广体胖。”胖，音盘，朱熹注：“胖，安舒也。”心无愧作，则广大宽平，而体常舒泰，德之润身者然也。盖善之实于中而形于外者如此。”这就是说，高尚的道德会使心胸坦荡平和，有益健康延年。《文言传·坤》亦曰：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四支（肢），发于事业，美之至也。”黄中通理，正位居体”是说，君子心怀中德又智又仁。这种内含章美之人，则必形体四肢气血充通，前途事业光耀照人，既长寿，又发达，故“美之至也”。

那么，为什么道德情操高尚有益于健康呢？

首先，有高尚道德的人理想远大，积极向上，外敬内静，严格自求，这样的精神状态有利于激发先天之性，提高心神的有序水平，加强生命的活力和对生命过程的自调功能。同时也有利于去除不合理之私欲，进入清心恬淡顺遂自然之境。

其次，与天相合的道德，会使人的内心世界广大宽平，人际关系和谐，人物关系调畅，从而肌体的通透性提高，内无积滞，外与大自然之气宣通。由于内含章美，在同气相求，同类相召原理的作用下，外界生活环境中的清新美好之气会大量涌入人身，促进健康。

第三，道真义正则直壮，心神直壮则可产生浩然之气，以充实身体。孟子曰：“我善养吾浩然之气。”“其为气也，

至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣。（《孟子·公孙丑上》）此即俗语所谓“理直气壮”。然而孟子反复强调，其义与道，须是真正内心修养所至，决非一日之功，故曰“集义所生”，“非义袭而取”。朱熹注：“袭，掩取也，如齐侯袭莒之袭。言气虽可以配乎道义，而其养之之始，乃由事皆合义，自反常直，是以无所愧作，而此气自然发生于中。非由只行一事偶合于义，便可掩袭于外而得之也。慊，快也，足也。言所行一有不合于义，而自反不直，则不足于心而其体有所不充矣。”（《四书集注》）朱熹所言很是贴切。

《易传》关于“美在其中，畅于四肢”之论和孟子集义生“浩然之气”之说，为历代气功养生家们所重视。其内在机理，仍有待现代科学和气功学予以研究。

● “与日月合其明”

从气功养生学的角度说，推崇修德不仅是因为德重于体，修德有利于养体，原来修德就包括在养生之中。换句话说，气功养生不光要练功以延长寿命，还要陶冶高洁优美的情操，以提高生命的质量。它主张穷理尽性，知命乐天，同于大化，最终达于天人合一的至高的精神境界。

当此之时，爱己、爱人、爱物之心升华为率性之道，与天之四德相并，而且像道生万物那样，“生而不有，为而不

恃，长而不宰。”（《老子》第五十一章）即不居功占有，不贪图私利。《文言传·乾》曰：“与日月合其明。”何谓也？“与日月合其明”不是说与日月一样光明，而是说，要使自己的精神之光与上天的日月之明浑然相溶，做到“上下与天地同流”（《孟子·尽心上》）。

天人合一之境的一个突出感觉是“自得”。《淮南子》提出：“天下之要，不在于彼，而在于我，不在于人，而在于身。身得则万物备矣。……夫天下者，亦吾有也，吾亦天下之有也。天下之与我，岂有间哉！夫有天下者，岂必摄权恃势，操杀生之柄而以行其号令邪？吾所谓有天下者，非谓此也，自得而已。自得，则天下亦得我矣。吾与天下相得，则常相有，己又焉有不得容其间者乎！所谓自得者，全其身者也。全其身，则与道为一矣。”（《原道训》）“自得”即充分体悟天人本性相通，不差分毫，所以天与人相得相有，相互实现。既然身全天性，我与天等，那么吾之本心，还有什么容不下的呢？还有什么不曾容下的呢？孟子曰：“万物皆备于我矣。”（《孟子·尽心上》）领会到这一点，并依天道而行，自然会产生拥天下为己有之快乐和满足，人生则达于至高至实至美之境。用庄子的话说，就是“天地与我并生，而万物与我为一。”（《庄子·齐物论》）试想，保持这样的一种心境，待人处世，必定热烈而不丧失理智，尽心而不动心，怎么能活得不潇洒？不长久？

达到天人合一，还会忘掉物我之异。把主体融入于客体之中，消除主客观对立，这是易学和中国传统哲学处理主客

关系始终如一的原则。正如北宋程颢所云：“仁者浑然与物同体”^①，此道与物无对。”（《识仁篇》）天人合一，在一定意义上，正是这一原则的彻底贯彻。达于天人合一的人，在精神上与宇宙融为一体，于是忘掉与万物之界限与差异。气功养生学认为，在精神上做到物我无对，则身体与大自然界的真气容易沟通，会促进人体与天气的交流。反之，就有可能在人天之间形成无形的蔽障，阻碍气的流通，于养生不利。

要达到天人合一，须要一个修养的过程。这一过程与气功养生完全相合，既包括专门的修养，也包括在日常生活中的践行。而天人合一的境界也必须体现在平时的学习与工作，交际与娱乐之中。孙思邈说：“古养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”（《千金要方·养性序》）养性不光在服药静守，漱阳含霞，还须贯彻于所有言行之中，故云：“其在兼于百行。”北宋白玉蟾指出：“不但静中能静，必须动中能静，方见功夫之力。”“静坐者，不在坐时静，要在常时静。”焚香烹茶，是道也，即看山水云霞，亦是道。胸中只要浩浩落落，不必定在蒲团上求道。”（《修道真言》）说来说去，天人合一的关键在于对心性即天命的领悟和践行。它是一种升华了的精神境界。这种境界表明，自然与社会、生理与伦理、精神与形体、个人与宇宙可以相互转化，相互跃入，构成一个连续的整体。气功养生是这个整体中的一个环节，它必须与这个整体连串在一起。

与天同序

人生活在天地之间，为宇宙整体的一个成员。人的功能结构和生化节律与天相合，人的一切行为都必须与宇宙大系统的秩序相协调，才有可能获得成功，才能健康长寿。

● 时行时止

易学和中国古代哲学认为，宇宙秩序集中表现为“时”。中国传统思维特别重视时，将时间看得比空间更重要。这一点与重生贵生，视宇宙大化流行为一生命过程有关。因为生命的最大特点是在时间中延续。《彖传·丰》曰：“日则昃，月盈则食。天地盈虚，与时消息。”强调天地万物的运变皆随时间而进行。时间序列主要表现为一个年周期分布为春夏秋冬四时。天地万物在四时递嬗中生长收藏，周而复始。

古人依直观所见，认为天的变化（日月相推，斗转星移）带动地的变化（四季递嬗，生长收藏），古代记时又以天象的变化为准，所以中国古代总是把时与天联系起来，常称“天时”。

《彖传·大有》：“应乎天而时行，是以元亨。”这里天与时是相容的。而天是覆盖大地的穹窿，包括日月星辰、云气风雨。把时与天联系起来以后，“时”这个概念中就隐含了空间的因素。另外，古代所说的“时”有时并非指抽象的时间，而是表示一

个具体的运变关节，指发生于某一时刻的一定条件因素的集合。故此之“时”可解为“时机”。“时机”产生于事物之间一定的相关关系，也是宇宙秩序的表现。《易传》中许多地方提到“时”都含有时机的意义。

总之，“时”是一个综合的灵活的概念，在易学中，“时”被看作是事物受宇宙秩序之整体影响的主要因素。与时相随，即与天同序。人的养生、修德和治世能否符合于“时”是成败的关键。《系辞下传》：“变通者，趣时者也。”“待时而动，何不利之有。”《彖传·艮》：“时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。”一切变通，须看时机是否成熟。观其时，当止则止，当行则行。行止顺遂时宜，定会有好的结果。由此可见“时”的重要。

易学重视“时”的思想，对医学和气功养生学产生了巨大而深远的影响。

首先，把人体看作是一个时间结构：肝心脾肺肾五脏分属五时。肝属春，心属夏，脾属长夏，肺属秋，肾属冬。真气沿经脉循行周身，也与昼夜、四时、十二月有着密切的对应关系。基于此，中医诊断学、治疗学、针灸学、方剂学等等，无不认真考虑时间因素的影响。这些方面的丰富内容，在《黄帝内经》和历代医书中都有详细讲论。故中医学在一定意义上又可称作阴阳时间医学。

其次，由于人体气化和宇宙流行相应相通，有统一的节律，机体的生理病理与时间密切相关，故养生亦须与时间因素相适应。《素问·四气调神大论》说：“春三月，此谓发陈，

天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”依《内经》，四时之气不同，须因时而调；八正之邪各异，要因时而避。起居、劳作、志意、调养和各种社会行为，都应按春夏秋冬不同节令的特点，做相应的安排。

再有，古代养生家早已发现，同是练功，不同的月日，不同的时辰，练的效果不一样。于是，对何时练功效果最佳，古人做了许多研究。如马王堆汉墓出土竹简《养生方》：“善治气者，使宿气夜散，新气朝取（聚）。”《却谷食气篇》：“食气者为响吹，则以始卧与始兴。”皆主张晨起和卧前练习吐纳。又如葛洪：“夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时也。……一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁。死炁之时，行炁无益也。”（《抱朴子·内篇·释滞》）他认为从子至午六个时辰，阳长阴消，是宜于行吐纳导引的时辰。从午到子的六个时辰，阴长

阳消，则不宜。葛洪的这一主张对后世有一定影响，但不同的功法对练功时辰的选择也不同。如内丹功对练功时辰的要求很严格，认为最佳的练功时刻为子时，依次是午时和卯酉二时。

时间养生学是人体系统科学的一个部分，是一门古老而又年轻的学问，在充分发掘和理解传统理论的基础上，尚有待于引进新的科学方法来加以研究。

● 关于象数模型

模型方法是易学认识宇宙秩序以求与天相合的重要方法。八卦六十四卦之卦爻象和数，正是为了说明和研究宇宙万物而创制的象数模型。中国传统思维重视形象和类比，很早就开始自觉地利用模型。至《易传》，已有相当系统的模型理论，《系辞下传》说：“《易》者，象也。象也者，像也。”象也者，像此者也。”这里所说之“象”，即指关于客观世界的图像模型。为什么要制作模型？《系辞上传》说：“圣人有以见天下之动，而观其会通，以行其典礼，系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻。言天下之至赜，而不可恶也；言天下之至动，而不可乱也。”圣人看到世界运动不止，变化万千，难以把握，发现以象和数作为认识世界的工具，人们就不会陷入迷乱而不知所措了。“爻象劫乎内，吉凶见乎外。”《系辞下传》借助对爻卦图象的研究探索，就可以了解 and 预知外部世界的吉凶变化。可见爻卦图象是一种有力的

认识手段。这就说明了象数作为认识模型的本质。

《易传》还对模型方法的一般特征有所论述。指出，模型与被摹拟的对象相像，是构成模型的首要条件。《系辞上传》说：“圣人以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象。”又说：“广大配天地，变通配四时，阴阳之义配日月，易简之善配至德。”《易》与天地准，故能弥纶天地之道。”《易传》作者强调模型对客观世界有“拟”、“象”、“配”、“准”的关系，即所谓“效此者也”、“像此者也”。认为“与天地相似，故不违。”（《系辞上传》），就是说，六十四卦象和数正确地摹拟了天地万物，与客观世界有相似性，故尔通过它能够窥到世界变化的规律。

《易传》还指出，模型与原型相似并非等同。《系辞下传》说：“夫乾确然，示人易矣；夫坤隤然，示人简矣。爻也者，效此者也；象也者，像此者也。”乾卦、坤卦，所有六十四卦，不是对世界万物一笔不漏的原本描摹，而是一种简括概略的模拟。正是因此，这种卦爻象才便于应用，才能发挥模型的功能。“易则易知，简则易从。”易简而天下之理得矣。（《系辞上传》）卦爻之象和数虽然简单，但是它们以符号——图象的形式，概括地表达了天下万物的道理。人们借助这种“象”和“数”，能够比较容易地把握客观世界纷纭复杂的事物和幽隐深藏的玄妙道理。因此，爻卦之象和数起了以简驭繁，以显示幽，以常摄变的作用。有了它们，就为人们实现与天相合提供了方便。

值得注意的是，八卦和六十四卦作为模型具有极大的广

普性和灵活性。这与卦和爻的结构有关。我们知道，经卦和别卦都由阴爻（--）阳爻（—）相叠组成。阴阳二爻十分抽象，它们只象征阴阳之道，是为天地万物最普遍的规律。因此三爻卦和六爻卦经过不同的变换，可以表现各种类型的阴阳关系。借用八卦六十四卦的不同组合与整体编排，则在一定程度上几乎可以摹拟任何一类事物。故《系辞上传》云：《易》“以通神明之德，以类万物之情”。范围天地之化而不过，曲成万物而不遗。”引而申之，触类而长之，天下之能事毕矣。”

基于以上，气功养生学也利用易学各种卦爻图象作为模型，来阐述人体和气功功理。之所以这样做，还因为易学和养生学认为“人是一个小宇宙”。如《说卦传》曰：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。”表明人与天地相应。故八卦六十四卦在模拟天地的同时，自然也能很好地说明人体。

东汉魏伯阳所著《周易参同契》，最早利用《易经》卦象作为探讨炼丹理论的模型。他把乾坤坎离四卦既看作是六十四卦的纲要，也当作是理解内丹功法的枢纽。在《周易参同契》一书中，丹法处处以易象为喻。自他开此先河，后世丹家也都循径而行。

以小周天为例。小周天功法又称：“取坎填离”或“坎离交媾”。其目的是使后天精气得到温养充实，并返还为先天精气。为了说明这一过程，小周天功法以坎卦 ☵ 代表肾，离卦 ☲ 代表心。修炼的结果是心肾相交，使心肾所具后天

精气变为先天精气，后天神变为先天神。这样一个巨大的转变则以坎卦变为坤卦 ☷，离卦变为乾卦 ☰ 来表示。小周天功以后天八卦图代表练功前的机体状况，坎离位于后天八卦图的子午位置。坎（肾）非纯阴（中爻为阳），离（心）非纯阳（中爻为阴），说明人体内含杂质，受到后天不合理之欲的伤损。“坎离交媾”之后，此二卦之中爻相互交换，于是原子午位置上的坎离变为乾坤，后天八卦图也随之转成先天八卦图。乾坤为纯阳纯阴之卦，表示心肾所含阴阳已被纯化，其精气神已由后天恢复到先天。

内丹功法还借助易象来研讨火候，如进阳火，退阴符。进阳火是把“药物”用意念从尾闾升运到泥丸，退阴符则是将“药物”用意念从泥丸降至下丹田。进阳火分为子、丑、寅、卯、辰、巳六个阶段，其中卯时为沐浴。退阴符分为午、未、申、酉、戌、亥六个阶段，其中酉时为沐浴。进阳火为阳长阴消，退阴符为阳消阴长。一升一降，往复循环。魏伯阳以十二消息卦作为模型，配合一年十二月和十二律吕，来说明进阳火退阴符的全过程：“朔旦为复 ☰，阳气始通，出入无疾，立表微刚，黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎蒸得常；临 ☱ 炉施条，开路生光，光耀渐进，日以益长，丑之大吕，结正低昂；仰以成泰 ☰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，进而趋时；渐列大壮 ☰，侯列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分；夬 ☱ 阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；乾 ☰ 健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干。姤 ☴ 始纪序，履霜

最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人；遁 ䷗ 世去位，收敛其精，怀德俟时，栖迟昧冥；否 ䷋ 塞不通，萌者不生，阴伸阳屈，毁伤姓名；观 ䷓ 其权量，察仲秋情，任畜微稚，老枯复荣，荠麦萌蘖，因冒以生；剥 ䷖ 烂肢体，消灭其形，化气既竭，亡失至神；道穷则反，归乎坤 ䷁ 元……无平不陂，通之自然，变易更盛，消息相因，终坤始复，如循连环。”（《周易参同契》中篇）魏伯阳将进阳火、退阴符中的十二个阶段分别与十二消息卦相配，用十二消息卦的卦象来显示各不同阶段阴阳消长的状况。以表示之如下页表。从表可以看出，内丹功法一方面用十二消息卦解说“进阳火”、“退阴符”，另一方面也显示出其基本理法是遵循天地自然的运行规律而制定的。利用卦象和各类易图作为研讨人体和气功理法模型，实例很多。这种作法正是天人相应、与天同序理论的体现，同时也表露了人与天合的意向，不拟一一介绍。表 2 引自《中国医学百科全书·气功学》略作变动。

表 2

阶段	卦象	阴阳数	月分	律吕	消 息
子	复 ䷗	一阳	十一月	黄钟	阳气之始（进火）
丑	临 ䷒	二阳	十二月	大吕	阳息至二阳

阶段	卦象	阴阳数	月分	律吕	消 息
寅	泰 ䷊	三阳	正月	大簇	阳息至三阳
卯	大壮 ䷡	四阳	二月	夹钟	阳息至四阳沐浴
辰	夬 ䷪	五阳	三月	姑洗	阳息至五阳
巳	乾 ䷀	六阳	四月	仲吕	阳息到六阳纯全
午	姤 ䷫	一阴	五月	蕤宾	阳盛极生阴（退火）
未	遁 ䷠	二阴	六月	林钟	二阴渐长
申	否 ䷋	三阴	七月	夷则	三阴消乾
酉	观 ䷓	四阴	八月	南吕	阳消成四阴沐浴
戌	剥 ䷖	五阴	九月	无射	闭物令火候毕
亥	坤 ䷁	六阴	十月	应钟	功夫大定

第七章

先秦两汉的养生 思想与易学

老子“营魄抱一” “专气致柔”的养生观

老子，战国时代人，著有《道德经》，此书不仅被后来兴起的道教视为其主要经典，也被后人视为气功养生的经典。按后人解释，其中许多段落，直接涉及到气功养生的问题。如第五章的“天地之间，犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。（天地之间，岂不像个大风箱吗？空虚但不会穷竭，发动起来而生生不息。）第十章的“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？”（精神和形体合一，能不分离吗？积聚真气以致柔顺，能像婴儿的状态吗？）还有第四十二章的“万物负阴而抱阳，冲气以和”（万物背负阴而怀抱阳，

阴阳两气又总是相互作用和交合而不断生成新的和谐体)等等。

老子的养生之道，与《周易》的阴阳观，有着互相印证的联系。宋代学者邵雍说：“老子知《易》之体”(《观物外篇》)就是说，老子是洞察《易》的根本，深知《易》的深层道理的。关于这一点，我们可以找到很多证据，例如，老子的“万物负阴而抱阳”，以及“道生一，一生二，二生三，三生万物”的论述，与《系辞上传》中的“一阴一阳之谓道”以及“生生之谓易”，可以说是一脉相通。老子与《周易》的相通，意味着“道”与“易”的相通。众所周知，道和易都暗含着生的道理。然而究竟怎样才是生？《周易》和《道德经》都用二元运行的道理对之作出解释。例如，易讲日月，道讲阴阳。老子告诉我们，道要长久，正如易之运行，首先需要处理好有无（有为与无为）、虚实、贵贱、阴阳、动静、刚柔、男女、水火等二元关系，让这些本是对立的二元有机会相交，即所谓“有无相生，难易相成”等。很显然，这与《易》的“一阴一阳之谓道”、“天地交而万物通”、“天地氤氲而万物化醇”、“天地不交而万物不兴”等一脉相承。人如何能像天地阴阳那样，经常保持这种交感状态，以达到长生？老子主张，要得到这种机会，必须摸清和遵循道的“反者道之动”的规律，以一种逆向思维精神，经常有意识地把阴、静、水等置于上方，把阳、动、火等放在下方。即“生而不有，为而不恃，长而不宰”、“致虚”、“守静”、“知其雄，守其雌”、“知其白，守其黑”、“知其荣，守

其辱”、“贵以贱为本，高以下为基”、“躁胜寒，静胜热，清静为天下正”、“坚强处下，柔弱处上”……。这一系列为后代气功养生之座右铭的思想，在《易》中也早有体现，如《易》的“泰”卦，是坤在上，乾在下。翻译成老子的话说，就是“柔弱者居上，坚强者处下”。只有做到这一步骤，才可能有安泰。进一步说，泰意味着和平，唯有和平能保证生命的繁茂。但泰产生的前提是“交合”或“交泰”，而只有坤在上，乾在下时，这种机会才会到来。《周易廓》说：“天位在上，地位在下，其体绝也，泰则下者上而上者下，体绝而气通，故曰交，天道人事不交则闭塞，交则吉亨矣。”《周易尚氏学》说：“阳性上升，阴性下降，乃阴在上，阳在下，故其气相接相交而为泰。泰，通也。阳大阴小，爻在外曰往，在内曰来，故曰小往大来……阳上升，阴下降，故气交。坤为万物，为心志，交则万物气通，心志和合，故曰同。”

在《周易》中，与“泰”相反的状态是“否”。否的卦象是坤下乾上，说明天地阴阳之间阻塞不通，联系中断。处于这种情况，人成为“非人”，一是指人失去原来蓬勃的朝气，进入死地；二是指人的道德沦落。按《彖传》的解释，这种人“内阴而外阳，内柔而外刚，内小人而外君子”。而于天下事，则表示上面说的那种小人当道，大人失势，即“大往小来”，最终导致“其亡其亡”的局面。很明显，这种思想在老子《道德经》中随处可见。例如，“兵强则灭，木强则折”、“坚强者死之徒”、“物壮则老，是为不道”等。这

与《周易》的思想也是一致的。

老子从“反者道之动”的角度对《周易》原理的发挥，对后世气功的发展作出不可磨灭的贡献。例如，《道德经》描写说，修道的有三种人，即上士、中士、下士，而其上下高低的区别就在于信的程度。坚信道的原理，勇于实践，坚持不懈地炼下去，为上士；半信半疑者为中士；不信者为下士。再如，《道德经》说，修道的原则是“知识要日减”，其“道行才日增”，说明气与常规理性或常识是矛盾的。后者往往坚持一种所谓“正理”，前者却遵循的一种反理或是对种种所谓正理的怀疑，在反向运动和思维中达到与道同步。举例说，作一般学问要“读万卷书，行万里路”，而修炼气功却要像老子所说的那样，“塞其兑，闭其门，终身不勤”，也就是说，炼气功最首要的是内守，而不外求，能作到这一点，就可以真气充足，身体健康，终生无病。相反，如果“开其兑，济其事”，就会“终身不救”，永远得不到真气。老子描写的这种得道状态，与后人得到的种种气功态基本吻合。老子的“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复”，可理解为在一种虚静的气功状态中，人清楚地感受阴阳两种力量在自己身上和外界宇宙之间反反复复进行的相互交合作用。所谓“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤”，这里的阴阳交合生成的谷神，其实就是后来人所称的真气，真气是对抗死亡的东西，所以才说“谷神不死”。为什么不死？因为它本身就像是雌性动物的生殖器，是生命之门户，天地之根源，绵绵无尽，用之而不

竭。真气究竟是什么样子？老子下面的描述可以说十分恰切：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。”这是讲道的意象的，但与后人炼功达到气功状态中看到的景致相一致。

总之，后世炼功者涉及的许多重要原理和方法，差不多都可以在老子（道德经）中找到出处和痕迹。这就是为什么老子被推为道教和气功始祖的原因。

庄子形神兼顾 “抱神以静”的养生论

庄子，战国时代人，其生卒年月虽然不详，但肯定是晚于老子，所著《庄子》一书，主导思想都来源于老子，所以后世把老子和庄子通称为“老庄学派”。关于气功和养生之理，《庄子》一书曾给后人以许多启迪，其中《养生主》和《达生》二篇中对心意的论述，与后来气功修炼中对意念作用的强调，几乎如出一辙。《达生》篇一开始就提出这样一个问题：按照世俗之人的认识，保养生命要以养形体为主，然而事实并非如此，很多人形体未离散，生命却亡失了。可见仅保养形体并不足以保住生命，这究竟是因为什么呢？作者指出，“生命”来自天与地的相合，其亡失则因为天与地的离散。这里显然包含着阴阳相生的易理。生命既然来自天与

地的相合，其本身也就同天地的合成物一样，包含着形体和精神二元。养生者如果只注重形体而漏掉了精神，就等于漏掉了另一半。只有“形全精复”，与天地自然达到一致，才会有旺盛的生命。作者由此而告诫世人，一定要做到形精双不亏，“形精不亏，是谓能移，精而又精，反以相天。”其意是说，只有兼顾形体和精神两个方面，生命才能象涓涓流水，常新不老。然而世俗之人，又往往重视形体而轻视精神，所以养生的人一定要反其道而行之，把精神养得旺盛更旺盛，这样以来，人的生命就能像保持阴阳平衡的天地自然一样，永恒持久。但如何才能保全精神，不为形体所累？作者的回答十分干脆，那就是：“欲免为形者，莫如弃世。弃世则无累，无累则正平，正平则与彼更生，更生则几矣！”也就是说，要想不为形体所累，就必须舍弃俗世，作到无为而无不为，这样就再无拖累，从而达到身心和谐，身心和谐就意味着同自然一样，永远是阴阳调和；阴阳调和才能不断循环更新，最后接近道的境界。作者继而解答了，为什么同样是人，同样具有人的形体，有的人具有特异功能，成为超人，而有的人就做不到的问题。作者称那些具有特异功能的人为“至人”，“至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗”。作者指出，这些特异功能不是来自知识、技巧、果断和勇敢，而是来自一种“纯真之气”。这种“纯真之气”，是怎样得到的呢？为什么有的人能保有这种纯真之气，有的人就不能呢？作者指出，纯真之气来自人的天性完备，完备的天性既包括看得见的和摸得着的部分，也包括看不见摸不

着的部分（“物之造乎不形”）。这也是天地自然的本性，人如果既重视形体，又保养精神，就等于是与自然通过阴阳造，物的秘密相通（“通乎物之所造”），就是天性完备，天性完备的人外有健康的完美的形体，内有与饱满的精神相伴的流畅通达的真气。这样的人水火也不能伤害他。

可见，庄子发出的“天地与我并生，万物与我为一”的豪言，其思想深处，无非是要人“通乎物之所造”，回到万物生成的本原。而要作到这一点，对常人来说，最主要的是涵养精神，把容易被忽视的精神部分补足。做一个真人，而不是假人。而要想成为真人，就要把常人信以为真，实则是假的东西通通抛弃，给常人之所作为加上一种反向力量，其具体做法就是“内向”、“坐忘”、“心斋”、“调息”等。《庄子》中有好几个段落对此都有所记载，例如：

一、“广成子南首而卧，黄帝顺下风膝而进，再拜稽首而问曰：‘吾闻子达于至道，敢问治身奈何而可以长久？’广成子蹶然而起，曰：‘善哉问乎！来，吾语汝至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。’”（《庄子·在宥》）很显然，《庄子》中这段是专讲养生的，与易理息息相

通。如文中所说，养生之关键在于让精神永远守护着形体，使二者相依相伴，形影不离。只有如此，形体才能持久。而身体与精神的这种互依状态，非常符合“阴阳互生”的原则。如广成子所说，通过二者互依，身体可以达到“大明”的至阳之境，精神可以达到无限幽远的至阴之原，至阳至阴合并，就达到至道的和谐，与道一体，自然可以长生。

二、何谓“坐忘”？颜回回答的大意是：“遗忘了自己的形体，抛开了自己的聪明，离弃了本体，忘掉了智识，和大道融通为一，这就是坐忘。”（《大宗师》）可见，所谓“坐忘”，并不是被动地坐在那里，昏昏然忘掉一切，而是用意念控制自己的意识活动，不把精力用到耗散精神的方向，使之自然地与大道相通。

三、南郭子綦靠着桌子端坐着，仰头向天，缓缓地呼吸，似乎不知有形体的存在。颜成子游侍立在跟前，问说：“究竟是怎么一回事呀？形体安定固然可以使它像干枯的木头，心思停顿固然可以使它像熄灭的灰烬吗？你今天凭桌而坐的神情和从前凭桌而坐的神情真是大不一样了！”子綦回答说：“偃，你问得好！今天我彻底忘却了自我，你知道吗？”（《齐物论》）从行文中看，这个“自我”显然包括了形体以及我的追求功利的种种思绪，庄子认为，只有将这种“自我”暂时冻结，精、气、神才能得到健康地养护。庄子描写的子綦的作风貌，很像是后人练气功的神态。

四、颜回问：“请问什么是心斋？”孔子回答的大意是：“你心志专一，不用耳朵听而用心听，不用心听而用气去感

应。耳的作用止于聆听外物，心的作用止于感应现象。气就不同了，它空明虚无，所以最能接纳外物，大道只存在于虚的地方，而虚的地方就是心斋啊！《人间世》这段话也经常被后人作为气功态的写照。所谓“心斋”，就是排除杂念。让耳目感官向内通达，将心境变得空明透彻，这样才能得气和有道。

《黄帝内经》的中医养生学说

《黄帝内经》是我国古代的一部伟大医学著作，大约成书于秦汉时期。据专家分析考证，此书不是出自一人手笔，可能是由同一个哲学和医学学派中的多人在一个相当长时期内集体完成。此书写作形式独特，以黄帝与其臣子岐伯、伯高、少师等人之间的问答形式出现。多数认为，书中出现的黄帝，很可能是一种假托，作者将此书以黄帝命名，亦有其良苦用心。概言之，其主要原因有二，一是作者想利用当时人对黄帝的崇拜的心理，使此书更具权威性；二是此书写作时主要运用了阴阳家和道家的理论，而后者又尊崇黄帝为始祖。所以称之为《黄帝内经》，似理所当然之事。《内经》分《素问》和《灵枢》两大部分，每部分各八十一节，堪称姊妹篇，书名也各有隐秘的含义。以《素问》而言，“问”，指黄帝向岐伯发问，这从书中的问答形式中可以看出，而“素”，则有多层含义，据北宋高保衡和林亿等人的解释，

“素”指性情之源，五行之本，显然指此书所问与天地宇宙的形成和人的根本生存问题有关。他们在解释中还引用了《易纬·乾凿度》的观点，认为从无形生出有形，可分为太易、太初、太始、太素四个阶段，太易时，未见气，太初时，初见气，太始时，才见形，太素时，才见质。而只有有了形和质时，才有疾病发生。因此所谓“素问”，就是就生命形体中的疾病发问。至于《灵枢》，本是专讲针灸之理。根据这两个词的词义，“灵”可能专指人体内“真灵之气”，“枢”可能指对灵气流动的控制和控制时的关键枢纽。

《黄帝内经》虽然托言于黄帝，以阴阳家和道家的思想贯穿于全书，但它与《周易》思想的千丝万缕的联系却处处可见，概括起来，主要有两点：

一、预防观念

众所周知，古人之所以创造一部《易经》，本意就是要通过观察卦象，达到预防灾害祸福的目的。即所谓“极其数以定天下之象，著其象以定天下之吉凶……顺性命之理，尽变化之道”（《周易序》）这就是说卦爻是古人用来测定自己命运、预见未来吉凶的。古人“仰则观象于天，俯则观法于地……近取诸身，远取诸物，于是始作八卦”，目的就是防止灾害的发生，在灾难到来之前做好充分准备。

《内经》作者继承了《周易》的这一思想，全书一开始，就特别强调了以防为主的治疗方向。在《内经》看来，一个医生，在病人病入膏肓时再去为之治病，并不是好医生。第一流的医生首先想到的不是去治疗人们已经得到的病，而是

想到给人们治心，而治心与防治是同一个意思，因为在它看来，恢复病人的正气是本，技术和药物是标。治病虽然要求适当的疗法，但治疗作用的发挥还取决于本。那些不能治疗的疾病，或者由嗜欲引起，或者由于过多忧患而得。所以，它们虽说是刚刚发作，实际上存在已久了。等到发现时，已经成为不能治疗的逆症。当然，即使某些病是因为外邪侵入而引起，但外邪之所以会侵入，是因为身体早已虚弱，因此这样的病同样是逆症。因此它说道：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后平之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

二、阴阳观念

阴阳观念既是《周易》的理论核心，又是《内经》的理论核心。

《庄子·天下篇》说“易以道阴阳”，可见，阴阳学说乃是《周易》解释天地的根本。当然，在《周易》中，阴阳主要是以阴爻和阳爻的符号形式出现的，在后人所作的《易传》中，方大量地和正式使用阴阳这个概念。概括起来，《易经》和《易传》在以阴阳概念来理解和解释天下万物时，最主要强调了以下四个方面：

第一，宇宙本身以及宇宙万事万物都分为阴和阳两个对立面，或者说都是阴阳两个方面的对立统一体。所谓“一阴一阳之谓道”即指此。

第二，宇宙万物处于不断生成和变化中，而其一切变化和运动，都来源于阴阳之间的相互作用。如果说“易”即指

变化，变化就离不开乾坤阴阳的作用，所谓“乾坤成列而易立乎其中矣。乾坤毁，则无以见易”（《系辞传》），所谓“刚柔相推而生变化”，所谓“天地氤氲，万物化醇，男女构精，万物化生”，即指此。

第三，宇宙万物的健康和状态，是阴中有阳，阳中有阴的阴阳渗透和平衡对待状态，而它们的病态或非正常态来源于阴阳间的分离和失衡。这一点，从《周易》中乾坤、坎离、震巽、艮兑等八卦的对称、对应、平衡消长和均衡排列的结构和次序中可一目了然。这种理想状态在《系辞传》中被称为“阴阳合德，刚柔有体”，亦即《说卦传》的“水火相逮，雷风不相悖，山泽通气”，以及（彖传）的“保合大和，乃利贞”。

第四，宇宙万物中阴阳之间的平衡和失衡状态是可以通过人为的力量来掌握和调整的，所谓“观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻”，即指此。这也许是古人作《周易》的本来意图。显而易见，如果不能通过观察卦爻的变化来预言和人为的控制与调整，《周易》就失去了其存在的价值和意义。

《内经》继承《周易》，把阴阳理论作为医学的灵魂和根本，看成诊病治病的指路明灯。“何谓日醒？曰：明于阴阳，如惑之解，如醉之醒。”（《灵枢·病传》）意思是说，只要弄懂阴阳之道，所有迷惑都可以得到解除，其情其景，就像是黑暗中见到阳光，大醉之人得到苏醒。有鉴于此，《内经》不仅处处运用阴阳平衡与非平衡理论解释人体健康和疾病现

象，而且设立专门章节，论述阴阳相互作用的道理。对于《周易》阴阳观的上述四个方面，《内经》不仅有继承和发展，且灵活地运用到对人体结构、人体各部分的关系，人与自然环境的关系的辩证和分析中，更为珍贵的是，还将它运用到对疾病的诊断和治疗中。

对于第一个方面，《内经》也同《周易》一样，把阴阳作为观察天地万物的根本和总纲，认为只有抓住这个纲，才能纲举目张。所以它说：“阴阳者，天地之道，万物之纲纪，变化之父母，生杀之根本。”（《素问·阴阳应象》）其次，《内经》还认为阴阳本身的划分也是相对的和随着情况的变化而不断变化的。“且夫阴阳者，有名而无形”（《灵枢·阴阳系日月篇》），意思是说，阴阳本身并不固定，更不代表固定事物。“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可百，推之可千，不可胜数，然其要一也。”（《素问·阴阳离合》）因此，阴阳代表的东西不仅可以延伸至内外、冷热、虚实、明暗、伸缩、张合、急慢、动静、表里、水火等各种对立，而且可以随情况的变化而随时变化自己的阴阳属性。也就是说，可以是“去者为阴，至者为阳，静者为阴，动者为阳，迟者为阴，速者为阳”（《素问·阴阳别论》），也可以是“阴静阳燥，阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形”（《素问·阴阳应象》）。另外，即使在阴阳比较确定的情况下，也有急缓轻重等程度的区别，不能一概而论，例如“阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣

至平旦 天之阴 阴中之阳也。”(《素问·金匱真言论》)《素问》还将这一原理用到对人体的分析中，例如五脏，相对于六腑，应属阴，而五脏本身又可以分为阴阳，即横膈之上的心、肺属阳，横膈之下的肝、脾、肾属阴。如此等等。

对于第二个方面，《内经》也追随《周易》，通过阴阳之间的相互作用，解释宇宙的一切变化，甚至将这种相互作用，作为一切发展变化的动力。“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变化由生也。”(《素问·天元纪》)“故高下相召，升降相因，而变化作矣。”(《素问·六微旨》)更可贵的是，它还将这种道理运用到对生命的解释中，“出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生、长、壮、老、已，非升降，则无以生、长、化、收、藏。”(《素问·六微旨大论》)此外，《内经》在解释阴阳变化时，特别注意物极必反的道理，“四时之变，寒暑之胜，重阴必阳，重阳必阴，故阴主寒，阳主热，故寒甚则热，热甚则寒，故曰寒生热，热生寒，此阴阳之变也。”(《灵枢·论疾诊尺》)

对于第三方面，《内经》也同《周易》一样，把阴阳平衡作为身体的最理想和最健康状态：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。”(《素问·调经》)“平人”即那些精神和身体均达到阴阳平衡和协调，从而处于平和状态的人，这种人气机旺盛，很少得病。相反，阴阳不调，人就要生病，正如《素问·生气通天论》说：“阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五藏气争，九窍不通。”意思是说，当体内阳的力量大于阴的力量时，血流就会急迫，脉跳就会

加快，人在精神上显得狂妄急躁。相反，如果阴的力量大于阳的力量，就会五脏不和，九窍不通。

对于第四方面，如果出现阴阳不调的情况，究竟该怎样治疗呢？（内经）认为，尽管疾病有种种不同的表现，治疗方法千变万化，但万变不离其宗。那就是，设法使处于不平衡的阴阳调整过来，使之达到平衡。《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”这句话究竟怎样理解？根据《周易》和《内经》，任何平衡，都是一种在动态中达到的平衡；而健康人体内各部分的动态，又无不遵循“反者道之动”的原则进行。《周易》提出的“损益盈虚，与时偕行”（《损卦》）；“无往不复”（《泰卦》）老子提出的“天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之”，都是指宇宙的一种自行调节能力。这种调节是按照物极必反的规律进行的。《内经》的一个巨大功绩，是将这个重要原则灵活地运用到人体的治病防病中。它认为，在健康的机体内，阴阳各司其职，但又相互牵制和相互调整，当阳气受到伤害而减弱时，阴精不会无动于衷，而会“起亟”，化为阳气，以补充减损的阳气；同理，当阴精受到损害时，阳气会奋起“卫固”。但是，当阴阳中的某一方过于旺盛和强大，另一方过于弱小时，即使是阴精的“起亟”和阳气的“卫固”也不会起作用，此时身体才处于病态。因此，不管是阴盛阳衰，还是阳盛阴衰，都是不允许的，都是治疗时候首先应该考虑的。有鉴于此，（内经）的诊断和治疗均运用了易和道家的“颠倒原理”。《素问·阴阳应象大论

篇第五》)这样说：“故善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右，以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，见微得过，用之不殆，善诊者，察色按脉，先别阴阳，审清浊而知部分；视喘息、听声音而知所苦；观要衡规矩而知病所主；按尺寸、观浮沉滑涩而知病所生。以治无过，以诊则不失矣。”

(内经)治疗中所使用的药物同样遵循这一原则，例如，其中草药均具有五味，即辛、酸、甜、苦、咸，与五行中的金、木、水、火、土相对应。当身体中与五行对应的阴阳要素发生故障而出现“太过”或“不及”的情况时，这些具有不同味道的草药便可通过一定的加减组合，为身体输入一种反作用力，对所出现的“太过”或“不及”起到驱除、击退、加强、集结、软化的作用，《素问·至真大要论第十四篇》说得好：“寒者热之，热者寒之，微者逆之，甚者从之，坚者削之，客者除之，劳者温之，结者散之，留者从之，燥者濡之，急者缓之，散者收之，损者温之，逸者行之，警者平之，上之下之，摩之浴之，薄之劫之，开之发之，适事为故。”

当然，在具体的诊断治疗中，许多症状是虚假骗人的，具体说来，身体有时是“热之而寒”，有时是“寒之而热”。但一个良医之所以优良，就在于善于从正面看到反面，从反面看到正面，区别情况，辩证施治，做到万变不离“逆者正治，从者反治”的原则。

针灸治疗原则与中药治疗同，针刺的目的也是通过逆顺

往来而使身体阴阳相合。《灵枢》这样说：“余欲勿使被毒药，无用砭石，欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会。”即是说，不用药物，用细微的针刺入肌肤，也能疏通经脉，调和气血，对经脉起到逆顺往来的平和作用。从《灵枢》可以看出，针灸建基于对全身经络的认识。根据《灵枢》人全身有十二经脉，它们大部分双双成对，对称排列于身体左右两侧，六条属阳，六条属阴。它们大部分隐藏在皮肤下的肌肉中，却贯通五脏六腑。在正常状态下，它们像气流一样昼夜不停地循行周身，上下左右，手足四肢无所不到，三百六十五个穴位，是气血游行出入地方，用银针刺入，可把某些阻塞的地方疏通，起到泻实补虚的作用。说到底，针灸遵循的仍然是“反者道之动”的根本原则，通过制造某种抑制过度作用力的反作用力，达到体内阴阳、虚实、表里、寒热等对立面之间的平衡：“凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛陈则除之，邪胜则虚之。”总之一句话，针灸就是通过用针，达到损有余而补不足，达到事半功倍。反之，如果实症时用补法，虚症时用泻法，就是损不足而补有余，其效果就会适得其反，不但使疾病得不到治疗，而且会加重病情。

《周易参同契》 阴阳为本的丹学理论

作者魏伯阳，后汉会稽上虞人，虽然出身名门，具有超人的文才和能力，却不愿作官，独对养生炼丹之道感兴趣。所以一生“志在虚无”，“恬淡守素，惟道是从”（《通真义序》）。他所著《周易参同契》分上中下三卷，行文奥雅艰涩，且处处比喻，普通人很难读懂，所以历代注释者众，据统计已达四十多家。

《周易参同契》被视为“万古丹经王”，因为其主要内容，是运用《周易》的阴阳消长原理与爻象思想，来阐释炼丹术。《周易参同契》的书名，本身说明了它与《周易》的密切关系。宋代理学大家朱熹，曾经这样解释：“参，杂也；同，通也；契，合也。谓与《周易》理通而义合也……故明周易参同契云。”明确指出，此书是以《周易》为依据，然后会通其他经典而著成的一部丹书。

但对于“参同契”三字的含义，历代有不同的解释和理解。宋俞琰《参同契发挥》卷九写道：“参，三也”，“同”的含义为“相通”。那么“三”又是指什么？按照后蜀彭晓等人见解，三是指金木火。金指铅；木指丹砂木精，即我们今天说的硫化汞；火指水银升华。金木火相互作用配合，炼成金丹，这就是“参同契”的意思。但接近人王明先生的意

见，要想真正弄懂“三”之所指，还应参照魏伯阳本文，例如《周易参同契·下篇》说：“大易性情，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据：三道由一，俱出径路。”这段话暗示出，所谓“参同契”，即指大易，黄老，炼丹，三道相通。他还引用宋陈显微《周易参同契解》（卷下）中的下面一段话来说明：“大矣哉，道之为道也，生育天地，长养万物，造化不能逃，圣人不能名，伏羲由其度而作《易》，黄老究其妙而得虚无自然之理，炉火盗其机而得烧金乾汞之方。……虽分三道，则归一也。”

当然，不管后人对“参同契”三字的含义做出何种解释，都无法否定《周易参同契》作者试图以《周易》为基础，把黄老养生术以及炼丹术统一为一体的构思，更不能否定他把《周易》的原理运用于炼丹术的事实。《周易参同契》将《周易》的原理，运用于炼丹实践，以下几点，颇值得注意：

一、炼丹的原理——阴阳交合

《周易参同契》被称为“万古丹经王”，后世之人炼丹，不管是炼内丹还是外丹，首先要参照此书。但《周易参同契》又承认，它所讲的炼丹术，主要来自《周易》的易理。但作者对易理，又有自己的独特而深入的理解。“易者，象也。悬象著明，莫大于日月，穷神以知化，阳往则阴来。”可见，《周易参同契》作者所理解的易，主要指“变易”。这种理解，正符合自然界中常见的日月相推，阳往阴来的无穷变化。这一理解，同《说文》中“易”的形象亦相符。众所

周知，“易”字在《说文》中呈蜥蜴形，而此虫恰好是一种善变自身形象之虫。正如清初黄宗炎在其《周易寻门余论》中所说，“易者取象于虫，其色一时一变，一日十二时改换十二色，即今之析易也，亦名十二时，因其悠忽变更，借为移易改易之用。”据说，远古之人喻示变易时，不仅借助这种十二时虫，而且借助蝉和蛇。蝉初生时为地中的爬虫，不久即破土而出，在爬往树梢的途中外形大变，生出一对神奇的翅膀，自由飞翔于空中。这正是古人追求的变易。蛇脱皮而去，由老的变为新的，同样具有更新变易之义。这些生物的变易是自然变易，人有没有可能通过修炼而达到这种类似的变易呢？这正是《周易参同契》所要回答的。它认为，修炼的根基是易理，而易理的根本又是日月阴阳男女之间的相互交合，“坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当”。日月是象征阴阳、坎离、天地、刚柔、水火、雌雄、男女、夫妻等既相对又互补的两种力量，二者相互作用，就能引起生发和变易。宋陈显微说得好：“乾坤刚柔二者配合，相互包含，则自然阳禀与而阴受藏也。盖阳雄则播施，阴雌则含受，孤阳不生，孤阴不育。雌雄二者相须，精气舒布，以成造化。如人受胎，莫不以阴阳相交，为之造化。”（陈显微《周易参同契解·中卷》）。为加深这一道理在人们脑中的印象，作者还在《周易参同契·中篇》的末尾引用了《诗经》的“窈窕淑女，君子好逑”的名言，然后指出：“雄不独处，雌不孤居，……二女共室，颜色甚殊。令苏秦通言，张仪结媒，发辨利舌，奋抒美辞，推新调谐，合为夫妻。”

二、变易的条件——鼎炉、药物、火候

炼丹的条件是什么？《周易参同契》开宗明义，就把炼丹所需要的炉鼎、药物、燃料、火候等点了出来：“乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运轂正轴。”陈显微指出，此处先交代乾坤二元，后讲坎离二元，并不是重复，而是其中有所奥妙。“盖乾坤为天地，坎离为日月，天地定位不能合而为一。而交于其中，合而为一者，日月也。故乾坤为药之体，坎离为药之用……大药之用，全在坎离也，是则乾坤为鼎，坎离为药。”^①宋俞琰进一步指出，人身就好比是个小宇宙，也同大宇宙一样，包含着乾坤坎离的要素，所以人身中就有炼丹的鼎炉药物：“乾为天，坤为地，吾身之鼎器也；离为日，坎为月，吾身之药物也。”朱熹亦有同样的理解：“以人身而言，则乾阳在上，坤阴在下，而一身之阴阳变化终始，皆在其间。”总之，历代的权威解释者都承认，炼丹的鼎炉和药物都在人的身体之中。

按照《周易参同契》，有了炼丹必须的鼎炉、药物后，就要起火点燃，点燃后还要随时掌握火候，方得丹药炼成。那么火和火候又指什么呢？《周易参同契》说：“覆冒阴阳之道，犹工御者，执銜响，准绳墨，随轨辙，处中以制外，敷在律历纪。”朱熹解释说：“此言人心能统阴阳，运轂轴，以成丹也……绳墨谓火候。”这就是说，起火的关键在人心，掌握火候的也是人心。人的心意能调理身体的阴阳变化，把

握心意而起火运火，就像是抓住牲口的缰绳，使马车行驶在轨道上一样。但人的心意必须运用适度才能使炼丹的火候适宜，就像测量时必须用绳墨才能保证准确一样。做到这一点，就容易掌握火候。这就是说，人心一定要根据自身“鼎炉”随时辰而发生的热度变化，随时地和不断地予以抽火和添火。

简而言之，炼丹用火的规矩，一定要依据历律的度数。

《周易参同契》根据《周易》，把一月为三十天算作六十个昼夜，相当于六十卦，这六十卦又由乾坤坎离四正卦统率。其中乾坤（炉鼎、天地）将天地之间的空间定位，坎离就像是在其中运行的日月。日月本身虽然不主管某一气候，却是四时变易的根本。坎离（药物和水火之气）同天上日月一样，在鼎中运转，是有一定的变化规律的。按照“六十卦纳甲法”，一月可分为六十昼夜，与六十卦对应，而一年、一月和一天，又都可分为十二节度，其阴阳消长，依次进行。一般说来，一年内，春夏为阳息过程，具体时间是从小子月到四月巳；秋冬为阳消过程，大约是从五月午到十月亥。一年四季阴阳消长的次序同样适用一天和一个月。就一日来说，从早晨到傍晚相当于一年中的春夏；从傍晚到明晨相当于一年中的秋冬；就一个月来说，上半月相当于春夏，下半月相当于秋冬。所以运火一定要依照节度的变化和依照六十四卦的顺序进行，并依照寒温升降的变化规律，决定用火多大。按照丹书，炼丹运火一般分为文火武火两种，顾名思义，“减炭”为文火，“加炭”为武火，全按月亮的盈亏和四

时的寒温而定。一般说来，在一年、一月、一日的阳气上升时辰，要用文火；在阴气上升时辰要用武火。每到月终或年终，都要停火，观察药物的变化，视其情况，增添药物。如此周而复始。所以，一日之内，昼用文火，夜用武火；一月之内，上半月用文火，下半月用武火；一年之内，前半年从十一月到四月，用文火，后半年从五月到十月，用武火。

除了“六十纳甲法”外，（周易参同契）还涉及到“月体纳甲法”，此法主要是以月亮的盈亏，决定一月内用火的次序。它是以坎离两卦代表日、月，其它震、兑、乾、巽、艮、坤六卦匹配月亮的盈亏过程，并纳以干支，配四方。

“初三，月光开始萌生，由西方升起，此时，震卦用事，纳庚。到初八，月光生出一半，即月上弦之时，此时兑卦用事，纳丁。到十五日，月光盛满，即望月，居东方，此时是乾卦用事，纳甲。……到十六，月光亏缺，居西方，巽卦用事，纳辛。到二十三，月光亏损一半，即月下弦之时，位南方，此时，艮卦用事，纳丙。到三十，月光消失，居东方，此时，坤卦用事，纳乙。……以后，从下月初三开始，月光又开始出现，震卦用事。……乾坤两卦意味着阴阳消长之始终。”^①此是说，炼丹用火的程序必须是根据月亮的盈亏变化而进行；当月初微明时，即震卦——阳生，表示阴阳相交，万物始萌，此时起火。以后，随月亮的盈亏，调节火候，随时增减。到三十日，坤卦用事时，息火，观察药物变

化情况。次月月亮初明时，再次起火。此程序也能说明炉鼎中药物加火后的变化过程。“如震卦用事时，月初微明，乃铅汞始交之状；十五日乾卦用事，乃铅汞熔合之状。三十日，坤卦用事，乃铅汞初成丹药，此为一转，即一次变化。”

三、变易的结果——结丹

用火运火的目的是炼出丹药。那么这种丹药究竟是什么？

丹药究竟是什么样子？它具有什么效力？对此，《参同契》首先用相当的篇幅，描写了日月阴阳两种力量在鼎炉内相互作用及其引发的千变万化，说它极其神奇，难以预测，且不可描述：“乾刚坤柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须，须以造化，精气乃舒，坎离贯首，光耀垂敷，玄冥难测，不可图画。”经过反复相互作用后，方生出金丹。其下卷首先描述第一鼎丹药生成之象：“先白而后黄兮，赤黑达表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。”对此，陈显微解释说，其实，要经过九鼎冶炼后，大丹方成，世称神丹大九转之功，乃无上至真。“至于第一鼎之丹，亦须小九转之功足备，当成黍米之状。此玄珠之象也。其状或白或黄，或青或黑或赤，初无定色，又如真珠之状，古人谓之摩尼宝珠，常现五色。”（《周易参同契解·下卷》）

单从这些字句，我们还看不出丹的形象，也不知它是指

外丹还是内丹，但可以说，它既包括了炼外丹的法则，也包括了炼内丹的法则。对此，后代人一直有不同的看法，多数阐释者认为，《周易参同契》主要是一部描写炼内丹的书，但也有人认为它主要讲解的是炼取外丹的法则。例如，朱伯崑先生就曾这样说：“《周易参同契》中所说的炼丹术 主要指从丹砂中提炼丹药，即置丹砂和铅于炉鼎中，逐渐加温而溶解，使水银升华，并同鼎中药物黄芽相结合，起化学反应，成为晶体的丹药，此即所谓‘金液还丹’”。^①

这样说当然是有一定的根据的。例如，在谈到成丹的过程时，《周易参同契》这样概括说：“龙虎相应，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪便。遂相衔咽，咀嚼相吞。”龙，俗称青龙，也指丹砂中的水银。虎，俗称白虎，指铅。龙虎相遇，咀嚼相吞，指水银升华遇铅即起化学反应，成为丹药。又说：“河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见尘埃。鬼隐神匿，莫知所存。将欲制之，黄芽为根。”“姹女”一般指水银，其特性是遇火加温而升华。“黄芽”指硫磺类物质，具有制约水银的作用，使水银升华后而不飞失。

在回答这种丹药对人体健康长寿是否有好处时？《周易参同契》是这样回答的：“巨胜尚延年，还丹可入口，金胜不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命德长久。”还说“服食三载，轻举远游”。其中“服食”、“入口”等字眼，显然是指外丹而言。

总之，《周易参同契》是一部不管对炼外丹和炼内丹都适用的经典，况且它一开始就申明了它所依据的种种古老的天人合一的观念。所以在阐述时，不管炼丹的鼎炉，还是其运用的药物、火候等，都讲求模仿天地宇宙的构造及其阴阳消长、精气聚散的规律。所谓坎离相抱，龙虎相交，水火相通，日月结合，都是指阴阳相互配合，生出特异的功能，以延续人的生命。这一总的原理是同易学的核心原理相通的。

《太平经》精、气、神 “三合以一”的养生思想

《太平经》为道教经典，系东汉中期晚期的著作。全书共十部，一百七十卷，作者不详。据传，初由汉于吉所得，号《太平清领书》，以后成为道教世代相传的《太平经》。此书在传播中散失，仅残存五十七卷，经王明先生校对修补后，还原为一百七十卷，即现在的《太平经合校》。在历史上，此书曾对汉代张角领导的农民起义产生直接影响。其渊源，则上承《周易》及老子，下受汉代神仙方术、图讖的影响，内容、观点十分庞杂，既有封建迷信和唯心主义成分，亦有当时的进步思想和朴素唯物主义观点。其中不乏气功养生方面的观念和内容，概括起来，有下列几点：

一、修炼气功，以达“内外太平”

“神以道全 形以术延。”（《太平经合校·佚文·存神固气论》）

“古者上真睹天神食炁，象之未行，乃学食炁，真神来助其为治，乃游居真人腹中也。”（《太平经合校·佚文·胎息》）

“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明……欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合以为一，久即彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。脩休其内，反应于外。内以致寿，外以致理。非用筋力，自然而致太平矣。”（《太平经合校·佚文·秘旨》）

“守一之法，神药自来，”守一之法，老而更少，发白更黑，齿落更生。守之一月，增寿命一年。两月，增寿二年，以次增之。”（《太平经合校·佚文·秘旨》）

二、“阴阳交感”，以生“真气”

《太平经》继承易学传统，把“道”的根柢，归结为阴阳之间的相互作用；而人之生命的根基，在于阴阳二气不断相互磨砺而生成的“气”，而人的精神又是同气相辅相成的：“阴气阳气更相磨砺，乃能相生。人气亦轮身上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。”（《太平经合校·还神邪自消法》）身体因为有了旺盛的精神，所以能够长生，正如天地有了气而能长久一样：“然天地之

道之所以能长久者，以其守气而不绝也。故天专以气为吉凶也，万物象之，无气则终死也。〔《太平经合校·包天裹地守气不绝诀》〕最后，它也把生之道，归结为易理：“天下凡事，皆一阴一阳，乃能相生，乃能相养。一阳不施生，一阴并虚空，无可养也；一阴不受化，一阳无可施生统也。（《太平经合校·阙题一》）这种观点实际上已经是《易》“一阴一阳之谓道”观点的大翻版。

三、重视精、气、神之间的配合作用

《太平经》认为，人长寿的根本，在于精气神三者相助为治。“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和。相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助为治。故人欲寿者，乃当受气尊神重精也。〔《太平经合校·令人受治平法》〕但三者之中，“神”最关键。“神”如果“太平”（即平和无忧）和安宁，所生之“气”就是生育之气；“神”如果处于“忧”、“恨”状态，“气”就变成杀伤之气。因此，养生之道，在于安神。所以它说“天喜太平气出，无不生成。天恨形罚之气出，莫不杀伤。”人不守神，身死亡。〔《太平经合校·还神邪自消法》〕安神的诀窍在于静，在于安乐，“静身存神，即病不加也，年寿长矣，……故人能清静，抱精神，思虑不失，即凶邪不得入矣。其真神在内，使人常喜，欣欣然不欲贪财宝，辩论争竞功名，久久自能见神。〔《太平经合校·盛身却灾法》〕

四、重视“反向而行”的修炼原则

《太平经》认为，天之道在于“入极而反归”，“极上者当反下，极外者当反内；故阳极当反阴，极于下者反上；故阴极反阳，极于末者当反本”，“夫末穷者宜反本，行极者当还归，天之道也。”（《太平经合校·四行本末诀》）反归的效果是造成“中和之态”。“故男者象天，故心念在女也……地者常欲上行，与天合心。故万物生出地，即上向而不止。……中和者，主调和万物者也。中和为赤子，子者乃因父母而生，其命属父，其统在上，托生于母，……阴阳者，要在中和。中和气得，万物滋生。”（《太平经合校·和三气兴帝王法》）“天者常下施，其气下流也。地者常上求，其气上合也。两气交于中央……两气者常交用事，合于中央，乃共生万物。”（《太平经合校·卷120~136》）这正是易学所主张的那种“阴中有阳，阳中有阴”的理想状态。与之同理，修炼的原则在于“反尚而行”，而具体表现为一种“无为而为”的态度，不使欲望达到极限：“欲正大事者，当以无事正之。夫无事乃生无事，此天地常法，自然之术也……上士用之以平国，中士用之以延年，下士用之以治家。此可谓不为而成，不理而治，大道坦坦，去身不远，内爱吾身，其治自反也。”（《太平经合校·令人寿治平法》）

第八章

魏晋隋唐的养生理论与易学

葛洪“我命在我不在天” 的长生论

《抱朴子》为晋代道教学者和炼丹家葛洪（283—363）所作。葛洪，字稚川，号抱朴子，江苏句容县人。葛洪生于官宦家庭，其先世为“葛仙氏”，食封葛地。其从祖葛玄，字孝先，好神仙养生之术，东吴著名道士。葛洪十三岁时，其父葛悌去世，家道中落，十六岁时，拜郑隐为师，对金丹仙术有特殊嗜好。在郑隐处学得一些金丹仙术，后因仕途坎坷，便隐居广州罗浮山，潜心著作《抱朴子》。后虽多次出仕，仍念念不忘修道炼丹事。晚年终于定居罗浮山，带领子

侄门徒，从事炼丹的实验。其《抱朴子·内篇》是他一生从事神仙养生之术的总结。

葛洪的《抱朴子》受《周易》和老庄思想的影响。他在社会交往和处世中，奉行“金以刚折，水以柔全”、“否泰有命，通塞听天”的道家处世哲学，但在炼丹修道中却表现出“我命在我不在天”的易学抗争精神。他用十二年时间写成的《抱朴子》，分内外篇，内篇集古代神仙方术之大成，多论神仙养生之大法，医药金丹之大道。其中有许多参杂以易理，如：

一、变易与变异（物类变化）

葛洪相信，既然天下万物都在不断地发生自然变化，如“气变物类，虾蟆为鹑，雀为蜃蛤”（《论衡·无形》）；人类当然也可以根据自己的需要制造或促进与自然变化相同的变化，“变化者，乃天地之自然，何为嫌金银之不可以异物作乎？譬诸阳燧所得之火，方诸所得之水，与常水火，岂有别哉？”“铅性白也，而赤之为丹。丹性赤也，而白之为铅。云雨霜雪，皆天地之气也，而以药作之，而真无异也。”（《黄白》）“水精本自然之物，玉石之类”；“但外国作水精碗，实是合五种灰以作之”（《论仙》）。既然人类能根据自己的意志，制造某些与自然变化相同的变化，为什么人类自身不能设法使自身也变一变呢？葛洪认为，实际上，在以往的岁月里，人类自身已经有过无数使自身发生巨大变化的例子，如“死而更生，男女易形，老彭之寿，殇子之夭”（《论仙》）等，只是“俗人殊不肯信”，就像“愚人乃不相信黄丹及胡

粉是化铅所作，又不肯信骡是驴马所生（《论仙》）。葛洪认为，他们不相信，实在是因为少见而多怪。有些人甚至固执地认为，人受天地之正气，形体和寿命都不能发生变化，认为神仙是一种同人类隔离的、完全不同的存在，人无法和神仙沟通，更不可能成仙。葛洪则坚定地认为，只要掌握变化之术，人是可以变成神仙的。“夫变化之术，何所不为，盖人身本见，而有隐之之法。鬼神本隐，而有见之之方。能为之者往往多焉。”（《黄白》）尽管迄今为止，人类还不能提出人变神仙的强有力证据，但葛洪所持的这种变化观是具有合理因素的，也是与《周易》的变易思想相通的，只是《易传》的“生生之为易”，讲的是宇宙万物的一种普遍变化，葛洪强调的是一种在经过长期积累和准备后的一种人为的突变或变异，虽然程度不同，却都是变化。

二、变异的原理

（周易）之易，讲“生”之变化，生其实是突变中的最重要的一种，“天地氤氲，万物化醇，男女构精，万物化生”，其中就包含着层层地突变；经过阴阳、男女、天地等对立物相互作用之后，先是发生“气化”，生出一种无形之“气”，由无形之气进而变成有形之物。很显然，由二化为一，是一种突变；由无形到有形，由气而化为物，同样是突变。葛洪所炼的金丹，属于外丹。这种外丹，是用丹砂作原料，经过反复的冶炼过程，炼制而成。正如葛洪所说：“凡草木烧毁之即烬，而丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂，其去草木亦远矣。故能令人长生。”（《金丹》）丹砂即现代化学

中所说的硫化汞。据现代学者胡孚琛考证，葛洪所说的“积变又还成丹砂”，就是硫化汞在丹炉中燃烧，与氧气反应，生成汞与二氧化碳，汞再与氧气反应，生成氧化汞，即红色三仙丹。这种化学变化，当然是一种突变。炼丹所涉及的突变究竟有何奥妙，现代人还难以说清，虽然胡氏的考证总体上合乎情理，但是，历代从事炼丹者千千万万，大处相同，至细微处又各有诀窍，这些诀窍历来都是严格保密的，炼丹者每发现有效的炼丹方法，只口传心授，很少写在纸上，所以很难流传后世。正如葛洪所说：“金简玉札，神仙之经，至要之言又多不书，登坛歃血，乃传口诀。”有鉴于此，今人要想彻底弄清这些丹方的最隐秘之处，尚有困难。至于金丹效果究竟如何，葛洪在《抱朴子》中是给予充分肯定的。他说：“欲求神仙，其至要在于宝精行炁，服一大药便足，亦不多用也。然此事复有浅深，不值明师，不经辛苦，不易尽知。”（《释滞》）当然，外丹术后来终于衰败，这是事实，尤其唐朝的许多皇帝，为保长生，急于求成，往往求助盲师，不得要领，导致千举万败，甚至中毒身亡。这些失败之举，败坏了炼丹的声誉，阻碍了真正的外丹术的持续和流传。然而不管怎样，现代人终于承认，葛洪的炼丹术，在我国道教史和科学史上，留下了光辉的一页。英国学者李约瑟在其著名的《中国科学技术史》中，对《抱朴子·内篇》给予极高的评价，把葛洪看作是中国古代最伟大的炼丹士之

我们对葛洪炼丹术虽然不能彻底了然，但对他的“我命

在我不在天”的精神，对他的勤奋的试验和化学方面的成就，对他的思想给后人留下的无数有益的启示，都是应该给予肯定的。葛洪通过炼丹追求快速“变异”，以使身体达到不死之体的做法，仍然值得深入研究。尤其值得注意的，是葛洪炼丹术中对自然和道的模拟，他“把炼丹的鼎炉当成了一个缩小了的宇宙，并用炼丹的化学反应来模拟整个宇宙的生成过程，使炼丹过程和天地之道相合，这样炼出的丹本身就是一种固化了的道，服用之后自然要同天地一样长生了。”

这种动机和想法虽然听上去不切合实际，神乎其神，却合乎“外部环境和人可以相互改变对方”的现代精神。马斯洛曾经有过这样的至理名言：“人与世界之间是一种动态的交流关系。两者之间相互形成、相互提高和相互压低。对这一过程我们可称之为‘相互同形’。一个更高的层次的人能理解更高层次的知识，但高雅的环境也能提高人的层次，正如低劣的环境能降低人的层次一样，它们相互之间总是努力使对方与自己相象。”^①同样的道理，既然自然界中的某些突变可以经过长期演化后而发生，人类为什么不能设法模拟这一演化过程，在模拟时又为什么不能加速，从而大大缩短这个漫长的时间进程？我们在（周易）中看到了这种人为促变的思想，在葛洪的炼丹术中同样看到了这种思想。当然，尽管这种以“丹”模拟“道”，并用之改变人体素质的想法是健康的，但实行起来却相当困难，而且往往因人而异。同

马斯洛：《知者和被知者间的同形关系》，1966年版。

样是人，甲或许成功，乙就不一定成功。为什么？马斯洛已经告诉我们，高级的知识，需要高级的人。只有这样才能相互“同形”。这就涉及到了这种“变异”所须的种种前提。在葛洪的《抱朴子》中我们可以找到类似的种种论述。

三、变异之保证

《抱朴子·内篇》认为，并不是人人都可以从事炼丹，所以丹师在传授时，非常谨慎，“苟非其人，虽裂地连城，金壁满堂，不妄示人。”那么什么样的人不适于学习炼丹呢？

葛洪告诉我们，欲望太盛的人不能从事炼丹。神丹对这种人只有害处而无好处：“恣心尽欲，奄忽终歿之徒，慎无以神丹告之。”然荣华势力诱其意，素颜玉肤惑其目，清商流征乱其耳，爱利欲害搅其神，功名声誉束其体，此皆不召而自来，不学而已成……夫有因无而生，形须神而立，有者无之宫也，形者神之宅也。譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。”（《至理》）由此我们想到唐时有那么多皇帝因食丹而中毒死亡事。这些人多数纵欲过度，都是到油飞灯灭的地步，才想到求助仙丹。根据今人考证，金丹可能是一种具有微毒的东西，对于正气不衰、形神相卫、气血旺盛的人，它们可能是激发身体特异功能的好东西，而对于气血衰弱的人就是巨毒之物。从此角度考虑问题，皇帝因服丹药而死，就没有什么奇怪的了。

因此葛洪认为，那些知识浅薄，不肯相信炼丹可以长生的人，同样不能从事炼丹。因为这种“浅见之徒，知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法”。至于那些

“乐天、知命、不忧”的圣人达士，也不是不愁死，而是“不知免死之术，而空自焦愁无益于事”。因此，只有相信可以长生的人，才能从丹术中得到好处。关于这种“信则灵”的观点，今日气功界多用信息论的观点解释，认为人的身体等于是一个信息接受系统，虔信等于是将自身的接受系统打开，不信等于是将这一接受系统关闭。关闭的系统当然很难接受信息和影响，任何药物和信息对他们都不起作用。

那么什么样的人才是理想的人选呢？

葛洪认为有四个重要条件，那就是：“非积善阴德，不足以感神明。非诚心款契，不足以结师友。非功劳，不足以论大试。又未遇明师而求道，未可得也。”（《内篇·微旨》）在上述四个条件中，葛洪尤为强调勤恳修炼，日积月累的工夫。只有德性好，心诚志坚，才会勤学苦练，有始有终。而积累才是使自己身体发生突变的前提。所以凡成功者，“莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。”但是，意志如此顽强的人毕竟是少数，“万夫之中，有一人为多矣。故为者如牛毛，获者如麟角也”（《极言》）。所以葛洪正确地指出：“非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。良匠能与人规矩，不能使人必巧也。明师能授人方书，不能使人必为也。”（《极言》）

四、炼丹与气功养生相辅相成

在《抱朴子》中，炼丹术与气功养生不是分离的，而是

相辅相成、互为加强的。葛洪所涉及的气功养生之术，名目繁多，如辟谷、食气、胎息、导引、行气、守一、房中等等。但总体上说，却是吸收了《易》的中和观，并以此为指导的。根据这种中和观，养生至要，在于保养气血，如果气血亏损，即使是“吐故纳新”和“药补”，也无济于事。保养气血的唯一途径，是保持“不伤不损”，“伤损”多因行为、思想、情绪等过激引起，如喜乐过甚，沉醉呕吐，过饱过饥，欢呼哭泣，阴阳不交等。“不伤不损”则表现为一切思虑和行动持有中和之态。如“睡不及远，行不疾步，耳不频听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解”等。至于导引、吐纳、行气等养生之术，其总的旨归，也是为保障体内阴阳的平衡与中和之态。“是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃养之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有兴夺之要。……长生之理，尽于此矣。”（《道意》）

综上所述，葛洪《抱朴子》在我国哲学和科学史上具有重要地位。它上承（周易）和老庄的道家哲学，下启后世道教养生中持续不断的气功和炼丹试验；一方面把古代高深抽象的哲理在看得见的丹药和养生活中体现出来，另一方面又通过顽强的探索和试验，将古代哲学加以丰富和扩展。特别有意义的是，它还提出了种种尚待解决的人体科学难题，不断启发后人去思考和试验。因此，《抱朴子》既是我国思想史上的一块哲学丰碑，又是我国科学史上的一块基石，因

而是一件颇值得珍惜的宝贵遗产，有待今天的有识之士去开发和利用。

《黄庭经》的存想养生法

《黄庭经》是魏晋时期的一部专论修道养生的书。王明先生根据《太平广记·魏夫人传》中的记载，推断此书为魏夫人所作：“案黄庭思想，魏晋之际，已渐流行，修道之士，或有秘藏七言韵语之黄庭草篇，夫人得之，详加研审，撰为定本，并予注述；或有道士口授，夫人记录，详加诠次。综览黄庭思想之发展，殆非魏夫人始创此经也。”^①《黄庭经》分内外景经两部分，成于不同的年代。根据各家的解释，“黄庭”，具有“中心”之意思。黄色乃中正之色，或为土之色，在人身上则代表中心器官脾的颜色，泛指五脏六腑等；“庭”指宇宙四方之中心，泛指日月星辰等。此经书以七言韵语写成，非常便于诵读。据《黄庭经》自述，反复诵之，就能消灾去病，驻景延年。梁丘子为之写的序中则说，诵经一遍，即神静意平，百病皆除；诵之万遍，目见五脏六腑，及天下鬼神。这或许就是今日气功中所讲的透视作用。

如果去除其神秘色彩和巫术迷信成分，《黄庭经》不失为一部将易学和道家的阴阳五行哲理、道教的养生和中国古

代医学研究三者结合为一体的宝贵经典。其中对人身脏腑器官之分布、作用的描述，与现代医学接近；而对五脏六腑的阴阳性能及相互扶助以保精气畅通之原理解释，充满了《周易》的辩证精神。《黄庭经》对人体五脏心、肝、肺、脾、肾以及六腑中的胆均奉为神，其中每个神都被赋于名、号，这些名号本身又隐含着对它们各自之独特神态面貌的描写：“心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，翳郁道延主浊清，肾神玄明字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明，六腑五脏神体精。”（《黄庭内景经·心神章》）它从五脏又扩大到头发、脑、眼、耳、舌、齿等二十四处重要人体器官或部分，总称为八景二十四真。这些神也都有自己的姓名、字号和面貌。如面部七神：“发神苍华字太元，脑神经根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神峨锋字罗干。”与八景二十四真息息相关的，是黄庭三宫和三丹田，它们是整个身体的枢纽。例如，脑为上丹田，其中心部位为上黄庭宫或泥丸宫，是精髓聚集之处。心为中丹田，中心部位为中黄庭宫或绛宫，它在各内脏器官中，具有君主地位。脐下三寸气海部位是下丹田，亦名精门，是固守精气之处，人命之根本。脾为下黄庭宫，它容纳五谷，为太仓之宫。

《黄庭经》认为，存思五脏等八景二十四处，就可以通灵达神，使这些神各守其位，保证它们的健康，从而达到愈病长生的效果。而其中尤为关键的是存思黄庭，炼养丹田，因为通过存想它们，就可以积精累气，炼髓凝真，直接达到

长生不死的境界。所谓存想，就是充分调动自己的意念，以一种敬畏的态度，去观想与上述各部位对应的诸神的神态面貌，而这正是中国现代气功和养生所遵循的重要原理之一。

值得指出的是，《黄庭经》在论述上述各个重要器官和部位时，处处可以见出《易》的阴阳观痕迹。例如，在谈到“心”时，它是这样描述的：“心部之宫莲含华，下有童子丹元家，主适寒热荣卫合，丹锦衣裳披玉罗，金铃朱带坐婆娑，调血理命身不枯，外应口舌吐五华。”此处明显突出了心的作用在于调和的观点，一是调整身体的寒热，二是调整荣卫，使它们之间不断达到平衡和谐。寒热、荣卫显然同阴阳一样，属于既对立又统一的对子。虽然是对立面，却不能一方压倒另一方，如果一盛一衰，身体就要出种种毛病。双方必须精诚合作，相互呼应和补充，才能健康长寿。实际上，这同“一阴一阳之谓道”的“易”理是一样的。在身体中担任这一关键任务的，不是别的，正是心。正因为此，《黄庭经·心典章》才说：“心典一体五藏王”。对“心”的重要地位的肯定，正是对《周易》之核心，即阴阳之互补共存关系的肯定。《黄庭经》对阴阳互补关系的肯定还表现在它对下黄庭宫脾的描述上：“脾部之宫属戊巳，中有明童黄裳里。消谷散气摄牙齿，是谓太仓两明童。坐在金台城九重，方圆一寸命门中。主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤。”（《黄庭内景经·脾部章第十三》）又说：“脾神还归是胃家，耽养灵根不得枯，闭塞命门保玉都，万神方胙寿有余，是谓脾健在中宫，五脏六腑神明主。上合天门入明堂，守雌存雄

顶三光，外方内圆神在中，通利血脉无藏丰，骨青筋赤髓如霜，脾救七窍去不祥，日月列布设阴阳。”其中“守雌存雄”、“外方内圆”以及“日月”“阴阳”等，均具有《易》的明显痕迹。

《黄庭经》谈气功修炼，涉及两个重要方面，一是采气，二是炼制。采气必须采集阴阳两种气，以强化身体中原有的阴阳两种基本力量，使之达到平衡和谐。采气之外，还提到辟谷。然后是修炼功夫。其具体方式是通过胎息，让自身和采来的阴阳二气在体中交合，以达到炼精化气，炼气化神，炼神还虚的效果。这就是“闭塞三关握固停。”（《脾长章》第十五）“方寸之中念深藏，不方不圆闭牖窗，三神还精老方壮。”（《止睹章》第十六）

很明显，这里讲的是修炼内丹。其重要步骤有二，一是“闭塞三关”，不使精液外流；二是使意念向内部高度集中，冥想于方寸之间，即精与胎之所在地下丹田，此时其意念就会自动地将精或胎化为气，待气饱满后，又继续将之转化为神。“结精育胞化生身，留胎止精可长生，三气右迥九道明，正一含华乃充盈。”（《黄庭内景经·呼吸章》）很明显，这指修道者的刻苦修炼功夫。也是对老子“塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷……”之道家思想的具体实践。但是，与老子的自然主义色彩的道家思想相比，《黄庭经》又多了《易》代表的以人的意志把握阴阳变化的规律，以改造自然和自我的主动精神。“昼夜七日思勿眠，子能行此可长存，积功成炼非自然，是由精诚亦由专。”（《黄庭经·紫清章》）它相信，

不管什么人，只要精诚，经过长期不懈地刻苦修炼后，就能长生，进入仙家的境界。

《钟吕传道集》 心肾交合的内丹术

《钟吕传道集》是唐代炼丹家钟离及其弟子吕洞宾的对话集。此书首由施肩吾传出，后来被《道藏》和《古今图书集成》收录，成为我国丹经中的经典。

这部对话集共分十八章，其文辞优美，结构严谨，处处充满比喻情趣，将古老的易理和道家一向不传的炼丹之秘娓娓道出，悟者阅读此书，往往得到一种飘然入仙之感。

钟离开章明义，说他要在书中披露古今一贯的大道至理。这种大道至理究竟是什么？钟离回答说，它与常人行持的斋戒、采气、开顶、吐纳、导引等个别养生法术不同；后者可学可闻，前者需要体悟，只知后者而不知前者，无异于脱离根本而去寻枝摘叶，以致步入异途而不能自拔。综合他的讲述，他所说的大道，不外是“一阴一阳之为道”的根本变易之理、“道生一，一生二，二生三”的基本变化顺序和“一为体，二为用，三为造化”的变化枢纽。体悟大道，等于是觉悟到“体用不出于阴阳，造化皆因于交媾”的最高原理。而这也就是炼丹的根本原理。如钟离所说，人体处于天地之间，秉承日月之光华，所以人集阴阳、日月、天地的性

能于一身。而天地之所以能长久，是因为天地之间总是“上下往来，行持不倦”“一升一降，太极相生”。日月之所以长久，是因为日月之间频频“往来交合”，最后达到“阴尽阳纯”的至高境界。人体内部这两大性质之间原本也和天地日月一样，是反复交合的，所以人理应活得长久。更具体地说，因为人的“元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液还原，上下往复，若无亏损，自可延年”。只可惜的是，人自从有了意识和欲望后，不时破坏和干扰这种交合，所以人的生命就不能长久。若要长久，办法只有一个，那就是“效法天机”，设法恢复内部两大性质之间的交合，具体做法就是：“用阴阳升降之理，使真火、真水合而为一。炼成大药，永镇丹田”，这样就能“浩劫不死，而寿同天地”^①。

钟离对人体内部的这种交合活动的描述，与《周易》的八卦生成之理十分相符。下面这段话可以证明：

吕曰：“天得乾道，所用者阳也，阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也，阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何得作用？乾坤既无作用，虽有起首之地，见功之日，大道如何得也？”钟曰：“……天以行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震。再索之而为中男，中男曰坎。三索之而为少男，少男曰艮。是此天交于地，以乾道索坤道而生三阳（男）。及乎地以行

此节引文均来自《钟吕传道集》，不再另注。

道，以坤索于乾，一索之而为长女，长女曰巽。再索之为中女，中女曰离。三索之为少女，少女曰兑。是此地交于天，以坤道索乾道而生三阴。三阳交合三阴而万物生，三阴交合三阳而万物成。……方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还处于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还处于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。其阴到天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始，运行不已。交合不失于道 所以长久坚固者如此。（《论天地第三》）这段话对“阴中有阳，阳中有阴”的易理，讲解得最为透彻明白。

大道既已讲明，剩下的就是较为具体的法则。钟离对内丹修炼之法则的描述，同样建立在他对天地和人体之结构的基本一致的基础上。例如他说：“人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等（‘天地分位，上下相去八万四千里’）。气中生液，液中生气，与日月同途。”但人体也有其独特性，那就是，“火少水多”，“人身之中，以一点元阳而兴举三火。三火起于群水众阴之中。易为耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速与衰败而不得长生。”

《论水火第七》所以修炼的关键，就是懂得造化，而造化的关键，就是“使阳长阴消”，将身体内部水火的分布和构成人为地加以颠倒。如何才能做到这一步？关键是要知道如何生火。钟离要增加的火，被他称为真火，十分有意思的是，

真火与人们说的心火不同，真火是从肾水中生出来的，“肾，水也 水中生气 名曰真火。”（《水火第七》）很明显 真火即人们常说的真气，是从肾中生出来的。因此关键又回到积聚真气上，钟离反复交待，真气盛而元阳胜；真气弱而元阳弱，元阳弱而人容易得病，更莫谈长生。如何才能积聚真气？他说：“丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精萃无非龙虎……虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法。所以古今达士，皓首修持，止于小成。累代延年，不闻超脱。”（《论龙虎第八》）什么是龙虎之原理？肾水生气 气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合也；心火生液，液中有正阳之气 名曰阳龙 龙见气相合也。”（《论龙虎第八》）这里所说的真水真气，即真龙真虎。其交合有一定的时机：设若气生时，液正好下降，二者就会相互顾恋，相互交合，生出黍米大的药粒，如果百日无差，药力全，“三百日胎仙完 形若弹丸 色通朱桔 名曰丹药 永镇下田。”（《论龙虎第八》）

然而难就难在“百日无差”！而要做到“无差”，就要识得交合的合适时间，懂得采取药物之法。关于这一点，钟离的《灵宝毕法》说的更加详细。

《灵宝毕法》以人比天 阴阳合和的养生观

《灵宝毕法》是钟离传给弟子吕洞宾的一部炼功之书。他在前言中说，这部书是他在终南山石壁间潜心研究古经书《灵宝经》的结果，经过一番刻苦钻研，终于领悟到了大道至理，那就是“阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之义。气中生水，水中生气，亦心肾交合之理”。这其实也就是他在这本书中所要讲的中心思想。

这部书共分上中下三卷，上卷“小乘安乐延年法四门”，一讲匹配阴阳，二讲聚散水火，三讲交媾龙虎，四讲烧炼丹药。中卷名为“中乘长生不死法三门”，一讲肘后飞晶，二讲玉液还丹，三讲金液还丹。下卷名为“大乘超凡入圣法门”，一讲朝元炼气，二讲内观交换，三讲超脱分形。很明显，所谓“小乘”、“中乘”、“大乘”，就是炼丹的初级、中级、高级三个阶段。

与《钟吕传道集》相比，《灵宝毕法》对炼丹时机的描述更为详尽。《匹配阴阳第一》开宗明义地指出，在一年中的真阴真阳变化交合是有一定的规律的，真阳是阴中生出的阳，真阴是阳中生出的阴。每年从冬至开始，地中真阳，以一气（十五日）七千里的速度上升，经过一时（九十天），上升四万二千里，“正到天地之中，而阳合阴位，是时阴中

阳半，其气为温，而时当春分之节也。”春分一过，阳升到阳位，四十五日后立夏，再过四十五夏至，此时阳行程八万四千里，到达天，此时阳中有阳，其气热。根据“阳极阴生”的规律，真阴生出开始下降，经过九十天，又到天地之中，阴交阳位，阳中阴半，其气为凉，正好是秋分。此后阴继续下降，阴进入阴位，过四十五日立冬，之后阴继续下降，再过四十五日冬至，此时，阴到达地，为阴中有阴，其气寒。根据阴极阳生的道理，“冬至之后，一阳复升如前，运行不已，周而复始，不失于道。”人为天地宇宙的缩影，天地之间阴阳变化交合的道理同样适合于人，在人内部，心比天，肾比地，气比阳，液比阴。一日比一年，一日用八卦，比一年的八节气，一天中的子时比冬至，午时比夏至，卯时比春分，酉时比秋分。“子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺，阳升入阳位，春分之比也。午时气到心，积气生液，夏至阳升到天，而阴生之比也。午时，心中液生，酉时液到肺。肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也。子时，液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，运行不已。日月循环，无损无亏，自可延年”。但一般人往往难以达到这种理想状态。其原因是人“自胎完气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真炁。虽有自然之气液相生，亦不得如天地升降。”既不能接天地之气，自己的元气反而为天地所夺取，“是以气散难生液，液少难生气”。在这种情况下，人当然不能象天地那样长生。人究竟应该怎样改变这种被动的局面？办法只有一个：恢复人的

自然状态，使气足液盛，循环不已。怎样才可以恢复？仅仅看《灵宝毕法》介绍之十步功法中的前四步，即基础功法，便知端的。

第一步：“匹配阴阳”——“于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己元气以出。使二气相合，气积而生液，液多而生气。乃匹配阴阳，气液相生之法也。”（《匹配阴阳第一》）

第二步：在“匹配阴阳功”有成就时，行使“聚散水火法”——于丑寅时辰（艮卦）身体气微时注意养气；于戌亥（乾卦）时身体气散之时，注意聚气。“艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气微，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气。故曰聚散水火，使根基牢固也。”（《聚散水火第二》）

第三步：在“聚散水火功”稍有成就时行使“交媾龙虎法”——子时为坎卦，肾中气生；午时为离卦，心中液生。“当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下，自然肾气与心气相合，太极生液。及坎卦心液到肾，接著肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，液与真水，本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下名曰交媾龙虎。”（《交媾龙虎第三》）

第四步：烧炼丹药。离卦龙虎交媾，名曰采药。“与采药日用对行”的是炼丹。“采药而交媾龙虎，炼药而进火方为入道。炼药须于乾卦时进行：“时到乾卦，气液将欲还原，

而生膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后……当时脾气旺而气盛，心气绝而肝气弱……采合必于此时，神识内守，鼻息绵绵。以壮腹微胁，脐肾觉热太甚，微效轻勒；腹脐未热轻勒，渐热即守常，任意放志，以满乾坤，乃曰勒阳关炼丹药，使气上行以固真水。经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹。”至于采药与烧炼的比例，“春多采少炼，乾一而离二，倍用功也，秋夏少采多炼，离一而乾二，倍用功也。”（《烧炼丹药第四》）

从这些功法可以看出《灵宝毕法》的养生观，主旨是真气真水合和，以达到阴中有阳，阳中有阴；其关键是要理解天人合一的道理，选择好行功的时机和采药炼药的火候。

医家巢元方 和孙思邈的养生理论

这一历史时期的医学领域，出过两位著名医学家，其医学理论和实践，都与《周易》的阴阳理论有关。第一位是隋朝的巢元方，其生卒籍贯不详，大业中曾任太医博士，著有《诸病源候论》这是他奉隋帝之诏与同道一起编著的一部总结疾病病因、病理、证候等的大型医学基础理论专著。全书五十卷六十七门，列举证候一千七百多条，对内科、外科、妇科、儿科、五官科等。除了少部分外，大多数不讨论

诊断和治疗，而专讲病因病机。此书对前人的病因论有很大的突破，提出不少创造性的见解，被认为是继《黄帝内经》后我国基础医学理论领域中的另一项重大成就，在宋代，被列为医学教育的刻本，明清时期也得到广泛流传。此书理论方面的一个最大特点，是将“一阴一阳之谓道”的思想贯穿其中。例如，在对人的基本看法上，提出“人禀阴阳而生，含二气而长”（《诸病诸候》）的观点，认为人与天地万物一样，都是阴阳之间相互作用的结果。健康长寿的人，因为身体中阴阳平衡，因而能同“道”一样源远流长；而病人或不健康的人，多数是其身体中“阴阳不守”，所以“脏腑俱衰”（《虚劳病诸候》）。总之，只要失去阴阳平衡就要发病。即所谓“阴阳不利，邪气乘之”。病症的各种具体表现，则与阴阳力量之间的失衡程度有关，例如，在阳盛阴衰时，病状为发热：“虚劳而热者，是阴气不足，阳气有余，故内外生于热，非邪气从外来乘之也。”而在阴盛阳衰时，病状则为发寒，即所谓“阴胜则寒”。在判断致病邪气的阴阳刚柔性质时，巢氏还以《易经》八卦为模式，确定其方位。如“西北方乾为老公，名曰金风……西南方坤为老母，名曰穴风……南方离为中女，名曰赤风……西方兑为少女，名曰淫风……”，如此等等。

此书虽然少谈治疗，但偶尔谈及，也往往以易理为指导，劝人通过增减阴阳，以恢复阴阳平衡的办法，达到治病的目的。如在论及妇女病的治疗时候，它这样说：“月初出时，日入时，向月正立，不息八通，仰头吸月光精入咽之，

令人阴气长。(《诸病源候论·风病诸侯上》)

第二位是唐初著名医学家孙思邈(581—682)，京兆华原(今陕西耀县孙家堰)人。因为是道士，所以也被称为孙真人。孙思邈天资聪慧，自幼喜读医学书籍，二十岁行医乡里，取得良好治病效果。他在刻苦钻研医学理论时，注意与古代哲学遗产结合起来，所以在医学之外，还广泛涉猎佛、道、儒各家学说，尤喜老庄哲学和易理。由于医术高超，唐太宗、唐高宗等都曾许以高官厚禄，被一一谢绝；而当平民百姓得病时，却不辞劳苦，一心赴救，表现了高尚的医德，为历代后世所称道。孙思邈著《备急千金要方》和《备急千金翼方》，是我国医学史上的重要著作，被称为我国历史上第一部临床医学百科全书。他编著《备急千金要方》的目的，是因为他“以为人命至贵，有贵千金，一方济之，德蓊于此。”此书共三十卷，是他博采群经，对浩如烟海、散落不整的古代医方加以去粗取精，删繁就简整理结果。在此书完成后，孙思邈感其不足，重新埋头，又作《备急千金翼方》，与《备急千金要方》取长补短，前后呼应。两书共收集医方六千五百之多，成为我国医学史上一大奇迹。

在医学理论方面，孙思邈主张医易同理，提出“不知易，不足以言太医”口号，认为“凡欲为大医，必须谙(素问)……周易六壬”(《备急千金要方·大医习业》)。在这一思想主导下，其医学理论每到关键处，便以《易》的哲学观作为依据。例如，《备急千金要方》在谈及五脏与五行的对应时，就这样说：“夫天布五行，以植万类。人禀五常以为

五脏，经络腑输阴阳，会通玄冥幽微，变化难极，易曰：非天下之至赜，其孰能与于此。”他还把阴阳调和的易理运用到养生养性方面。他认为，养性的关键是要知道身体的盈虚消息，他引用列子的话说：“一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。”《备急千金要方·养性篇》有鉴于此，养性必须与天地盈虚消息合拍，才能取得良好的效果。他还根据《周易》中损盈益虚的道理，主张以补泻之法对疾病加以预防。补泻的方式首先是用食物疗法，食疗不愈才用药疗。其次是按摩导引、静功、动功，以及适宜的运动。“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳，且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”这种医易相通的观点，对后世产生了极大的影响。

第九章

宋金元明清养生理论 与易学

陈抟易学图与气功养生

陈抟，字图南，号希夷先生，因居华山长达四十年，亦被称为华山道士。生卒年月不详。《宋史》为之立传，称之为五代末和宋初的道教和易学大师。他留给后人的著作为《指元篇》。此书共包括八十一章，着重从易学角度研究炼丹术，并从炼内丹的角度来理解和解释《周易参同契》。他在《指玄》中说：“访师求友学烧丹，精选朱砂作大还。将谓外丹化内药，元来金石不相关。”明确表示，他研究周易的目的，是借用卦爻象和阴阳之数来说明炼内丹的过程。据传，我国易学史上有名的“河图”、“洛书”、“无极图”等易学图像在宋代以后的传播，均得益于陈抟。宋之前，《易》的图

像不见于世，自陈抟将这些图像传给了宋代学者，便激发了宋代学者们研究易学的热情，使易学研究在宋代大兴，亦成为宋明理学的哲学依据，并对我国气功养生和人体生命科学产生了深远的影响。

首先我们看河图和洛书。关于河图、洛书，在《尚书》和《论语》中就有过记载，《系辞上传》有“河出图，洛出书，圣人则之”之说。扬雄解释说：“河序龙马，洛贡龟书。”认为黄河中有龙马背负河图，洛水中有神龟背现“洛书”，伏羲据以画八卦。这些记载长期得不到真实图像的印证。直到陈抟创“龙图易”，方把龙图之秘揭开。

龙图即河图。后来，刘牧将陈抟的龙图发展为河图和洛书两种图式。南宋蔡元定认为，刘牧把河图和洛书弄颠倒了。纠正后的图载于朱熹的《周易本义》中。

由陈抟传播的龙图，吸收了以往流传的“九宫说”和“五行生成说”用具体的图式解释了《系辞传》中的天地之数五十有五的说法。“龙图”主要是用数字的变化来说明天地阴阳的相互作用和变化过程。龙图中的数字变化有三变，朱伯崑先生在其《易学哲学史》中详细介绍了这三变的情况。第一变指天地未合之数，第二变是指天地已合之序，第三变是指龙马负图之形。

第一变是指天地未合为一体之前，天在上，地在下，各自分开，而且都有不同的数作为其性质的象征。天之数为二十五，地之数为三十，加到一起共有五十五。天地之数都是以一为单位分组排列的，天数为五个一组，地数以六个一

组，所以天五地六，天奇地偶。

第二变的大体意思是说，天地之间结束了相互隔离的状态，进入融合状态。相互融合之后，天地各自作了让步，例如，在天的部分，原来以五个为单位的组织群体，只剩下一三五三个奇数，而增加了来自地数的二四两个偶数，成为一二三四五的排列阵容，这就造成天数（奇数）中有地数（偶数），或者天位中有地位的融合状态。在地的部分，原来以六个为一组的偶数群体，也进行了重新组合：不是从天位来的数字简单地填补了那些已离开地位进入天位的数字的空缺，而是它们到来之后就完全打乱了地位之数的原本秩序和组合，形成一种新的分布：上部和右方为七九，下左中为八九十。整体上说是六七八九十，分明是一种地数中有天数、偶中有奇的融合状态。在龙图中，这种第二变之后的状态被称为“天地已合之序”。

第三变的大体意思是说，第二变后的上下两个图进一步合并，相合的结果，出现两种情况。第一种情况是，两图相重，原上图的天一与原下图地六相互重叠，天一居上，地六居下。按照同样的规则，地二与天七相互重叠，天三与地八相互重叠，地四与天九相互重叠，天五与地十相互重叠。即天数中的三奇同地数中的三偶相配，天数中的孤阴（二，四）同地数中的寡阳（七，九）相配。按汉易，这实际是五行之生数同五行之成数合在一起，生数为一至五，象征事物的发生，成数为六至十，象征事物的形成。按照《尚书·洪范》：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”

《类经图翼》曰：“天一生水，地六成之；地二生火，天七生之；天三生木，地八成之，地四生金，天九成之；中央为天五生土，地十成之”。因此，这实际是一个五行生成图。正如张景岳所说：“水为万五之究，故水数一。化生已兆，必分阴阳。既有天一之阳水，必有地二之阴火，故火次之，其数则二。阴阳既合，必有发生，水气生木，故木次之，其数则三。既有发生，必有收杀，燥气生金，故金次之，其数则四。至若天五生土，地十成之……。”这就是被刘牧称为洛书，被蔡元定正为河图的图象（图3）。

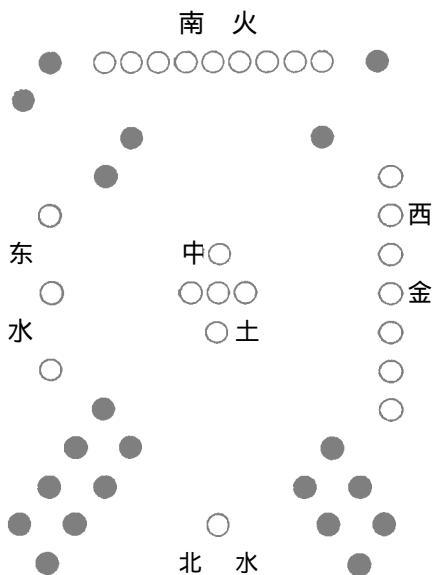


图3 陈抟所传河图

第二种情况是，两图相交，上图中心的五不动，下图中的十隐藏起来；上下图中的其余四个奇数各占正方形的一个边线；上下图中的偶数二四六八分别居正方形的四个角，这样生成的图，纵横斜相加都是十五，这就是有名的九宫图，刘牧称之为河图，蔡无定正之为洛书（图4）。

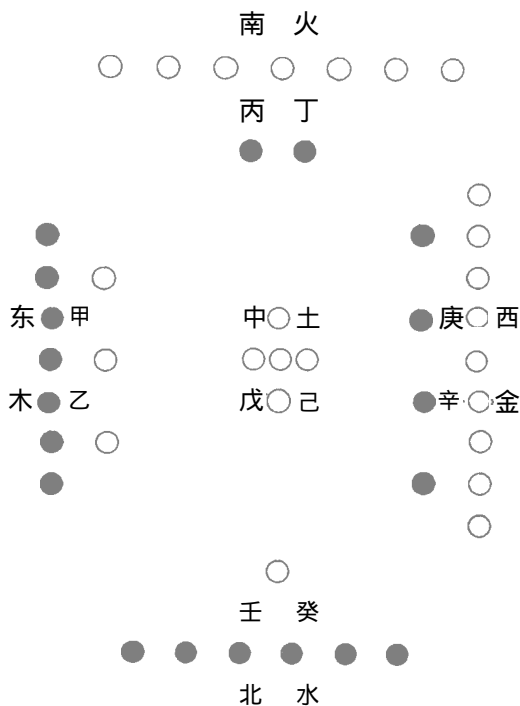


图4 陈抟所传洛书

陈抟传播的龙图和洛书是对易学原理的形象化展示，它让人们看清了，天地阴阳如何相交，又是如何达到“阴中有阳，阳中有阴”的生发状态。这些图象对气功养生的原理亦是一种证实和肯定。陈抟所传播的第二个图是无极图，其图为图 5。

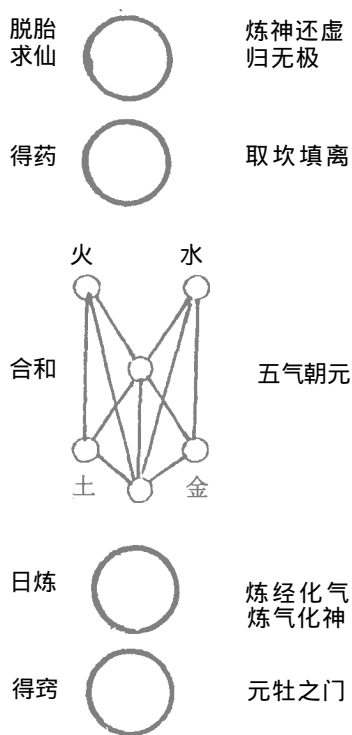


图 5 陈抟所传无极图

这个图与后来气功和养生的发展更为直接。据说，周敦颐的太极图也是从无极图发展而来。明末黄宗炎在其《图学辨惑》对此图中包含的气功原理提出相当中肯的解释，说它：“乃方士修炼之术，其义自下而上，以明逆则成丹之法。其大较重在水火。火性炎上，逆之使下，则火不燥烈，唯温养和燠；水性润下，逆之使上，则水不卑湿，唯滋养而泽……其下圈名为玄牝之门，玄牝即谷神。牝者窍也，指人身命门两肾空隙之处，气之所由生，是为祖气。凡人五官百骸之运用知觉，皆根于此。于是提其祖气上升为稍上一圈，名为炼精化气，炼气化神。炼有形之精，化为微芒之气。炼依稀呼吸之气，化为出入有无之神。使贯彻于五脏六腑。而为中层之左水火，右金水，中土相联络之一圈，名为五气朝元。行之而得也，则水火交媾而为孕。又其上之中分黑白而相间杂之一圈，名为取坎填离，乃成圣胎。又使复还于无始，而为最上之一圈，名为炼神还虚，复归无极，而功用至矣。”

黄又说：“周子（周敦颐）得此图而颠倒其序，更易其名附于《大易》以为儒学之秘传。”

黄氏的解释可以说一针见血，较之龙图、无极图对气功养生方面的道理描绘得更为明晰和具体。此图最突出的东西，一是修炼，二是修炼的物质基础和重要原理，三是修炼的起点、过程和落点。强调修炼，就是强调人能够而且完全可以通过人自己的主观意识，即神的作用，来调节和改变自己的身体状态和寿命。而修炼的物质基础，就是人身体中具

有的精和气。在未开始修炼之前，是一种虚无状态。从这种状态中逐渐产生要改变命运和改造自然的想法，这就是修炼的意识。一旦有了这种意识，就进入从无到有的进程。开始修炼时，意识指向身体下部两肾之间精神集中之处，即玄牝之门。经过意识与呼吸的调节化育作用，精化为气，气进而化为神。所谓神，其实就是在意识媒介与气相互作用后所形成的一种特异功能或力量，可以受意识的指挥而在身体中无孔不入，自由往来。但是在气功修炼中，神的使命是改善身体之不健康状态，所以不能任意而为，作为精与气的高级形态，它必须是继续从下往上走，到达身体内部的最关键部位，即五脏所在地。五脏之性质，对应于相互间相生相克的金、木、水、火、土，在健康状态下应该互相配合，步调一致，形成一个完美的整体。当人身体不健康时，这种相互配合的整体性便消失了。如今“神”来到这里，贯穿于五脏六腑之中，不仅使其各自原来的功能恢复，而且使它们之间的平衡性、和谐性和整体性达到空前未有的高度，这就是黄氏说的五气朝元。这种新的和谐和平衡不仅使人健康，而且产生高级的功能和物质。以水火为例，在身体不健康的状态下，水是向下走的，火是向上走的，二者分离，人处于病态；而在健康的机体中，则正好相反，水向上走，火向下走，二者相互渗透，达到干湿适度，温度适宜，与之相应，木、土、金等也各个受到滋润。然而现在情况又有所不同了，由于神的作用，水火之间的和谐平衡达到常稳定态或恒温态，这是一种导致生发或生育的状态，正如温暖的春天万

物萌发一样，身体中达到恒温，就会结成圣胎，具有更高级的特异功能。这种圣胎进一步修炼，就进入神仙的虚无态。这就是炼神还虚。此图之所以命名为无极图，其含义也就在这里。其道理与易的精神是一致的。

张伯端性命双修的主张

张伯端，字平叔，天台人，生于宋太宗雍熙四年，羽化于神宗元丰五年。著有《悟真篇》传世。其书名为《悟真篇》，与《周易参同契》的师承关系有关，他在《悟真篇》“读参同契歌”中主张对易学中的诸多内容的理解，诸如两仪、四象、八卦、乾坤、吉凶等卦爻象辞，不能停留于其表面形式，而要通过“悟”的功夫，找到其真诀内涵。所以他说：“百姓日用不知，圣人能究本源，顾易道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。”又说：“犹设象以指意，悟其真意则象捐，达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁，故知修真之士读《周易参同契》者，不在乎泥象执文。”泥象执文实有所指。在此之前，多数人不了解，《周易参同契》作为一部丹书，往往使用大量比喻，故布迷陈，使那些“泥象执文”的人，误入歧途，把它看作是一部专讲炼外丹的书。其《悟真篇·律句第八》说：“休炼三黄及四神，若寻众草更非真，阴阳得类方交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新，时人要识真铅汞，不是丹砂及水银。”明示此处的炼丹

不是指炼外丹，不是用于服食。《悟真篇·绝句六》又说：“调和铅汞要成丹，大小无伤两国全，若问真铅是何物，蟾光终日照西川。”《绝句七》说：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅，此般至宝家家有，自是愚人识不全。”蟾光是元精的代名词，西川指丹田，说真铅家家有，人人有，分明是指炼丹的原料真铅就在人身体中，不用到外面寻找。这就明确了，铅不是指金属铅，汞不是水银，《周易参同契》讲的是内炼，不是烧炼。关于炼丹的步骤和原理，《悟真篇》同《周易参同契》一样，继承了《周易》关于阴阳等对立的二元之间经过交合，最后达到和谐统一，以生发出新质的思想。《律诗第六》说：“好把真铅着意寻，莫教容易度光阴，但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。”这里的地魄指真气，可制心制意，而天魂指元神，可制肾制铅。前者指的是金木交并，后者指的是水火相交。有了这种种二元之间的交并和相交，金丹才得以凝结。

关于炼内丹的步骤，《悟真篇》主张始于有作，终于无为。有作是修命，无为是修性，性命要双修，次序有先后。也就是说，要先修命，再修性，否则“命之不存，性将焉在”？修炼是有为之功，目的却在于结丹，结丹之后，再抱元守一；修无为之功，谓之修性。他认为，修炼应该是有为与无为之间的对立统一，是先命与后性之间的对立统一。在阐述内丹修炼使用的药物时，《悟真篇》仍然把《周易》的这一思想放到首位。它指出，内丹修炼所用基本药物是精、气、神。这三者为生命的三大元素，先天具有，所以也称元

精、元气、元神，亦称上药三品。为什么只用三种药物，而不是十种八种？这一选择显然同样来自《周易》的阴阳相生和老子“一生二，二生三，三生万物”的原理。陈致虚《金丹大要上药篇》曾经就此解释说：“精气神三物相应，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一。”因此，所谓炼丹，就是要回到万物的本原，唯一的道路就是逆着道生万物的方向进行，既然万物归结为三，就要从万物的最基本组成精、气、神入手。在精气神三者中，精指先天之精，是生命的本源，而不是医书所谓生理之精，虽属于先天，却仍然是有质之物；气，包括呼吸之气和先天之气，无形无质。精与气组成有形与无形、静态与动态的矛盾对立。如何调和二者的对立，使之成为和谐统一的整体？这就需要第三个东西，即神。张伯端认为，神为心生。他在《玉清金笥青华秘文》中说：“盖心者，君之位也，以无为胜之，则其所以动者元神之性耳；以有为胜之，则更所以动者，欲念之性耳。”这句话是说，心如果无为而为，其动就是元神；如果有为而为，其动就成为识神。所以他又说：“心静则神全，神全则性现。”所以炼性即修心。修心的功夫中的守一，是针对心神容易散乱的性质，给它加上一个反向之力，即止念。所谓止念，或是指心思集中于一处（或者是丹田，或者是祖窍）；或是针对心神容易忽喜忽怒的性质，做到“怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜，种种皆然，久而自静”（《玉清金笥青华秘文》），这

就是“意”（神之用为意），意是连接精和气，使二者融合，以产生炁的东西，起一种媒介作用，所以被称为“意土”、“黄婆”等。意的关键在于它与火候有关。火候是炼丹的关键。清朱元育《悟真篇章幽》说：“真火者我之神，真候者我之息，以火炼药而成丹，即是以神驭炁而证道也。”因此，火候，是神与息的结合。息指真息，即与炁俱来的那种息。所以他又说：“火候之履，只在真意，大约念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷，必须一念不起，一意不散，时其动静，察其寒温，此修持行火之候也。”经过适当火候的炼制，精与气合成为炁。精本来是静态的，不能自行通过河车之路，然而当它与气合为一体成为炁时，就变得轻清无质，能自由无障碍地进入身体任何一部分。

经过炼精化气阶段，就进入炼炁化神阶段，这时体内只剩下炁与神，形成更高层次上的二元对立。所谓炼炁化神，就是打破这种新的对立，使双方相互融合，产生新质，即神。经过炼之后再次生成的神，同以前的神是不一样的，或者说，它们是两个不同层次上的神。以前的神，更多“意”的成分，多半还是一种意识，而新炼成的神，则是元神，称为圣胎或丹。炼炁化神阶段的关键，是一种无为而为的“内视”或“寂照”，即在“正子时”（即发生丹田火炽，两肾汤煎等大药产生的症状时）到来时，眼光罩住炁的积聚地丹田，其持久力有点像是母鸡抱卵孵鸡。母鸡时刻不离卵，才能维持一种恒温，使鸡蛋变成小鸡。而炼丹达到这一阶段，眼光必须时刻盯视黄庭与下丹田之间，持之以恒，让真气熏

蒸丹田，使元神逐渐发育成长，最后结丹。此阶段的内视功夫，同样需要一种反向之力：人对世间事物有欲望时，眼光是向外的。而让眼光内视，就意味着无视常人热衷的外部目标，专注于身体内部的中田区，这就是老子说的“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍”。这时，炁本身经历了由微动到不动到尽化到结丹的变化，真意的运用也由双目内视逐渐过渡到无知无觉。正如《悟真篇·律诗第五》所说：“果生枝上终期熟，子在胸中岂有殊。”

炼内丹的第三步功夫是炼神化虚。按照钟吕金丹派所谓炼神还虚，就是在炼气化神的基础上，把婴儿先由下田移到中田，再由中田移到上田，然后炼成阳神，由天门而出。

《悟真篇》则主张还虚。还虚就是还无为之性，使之回到道的本体。《悟真外篇》比喻说：“我有一轮明镜，从来只为蒙昏，今朝磨莹照乾坤，万象昭然难隐。”但这种还虚与佛教的“往生极乐”不同。佛教视人体为暂寄，成佛后抛弃人间，进入西方极乐世界。而张伯端的道教修炼则主张神不离体，形神相依，长生长寿，成为真人和仙人。

王重阳和丘处机 对内丹的贡献

王重阳（1113－1170），道教全真派创始者，陕西咸阳人，生于宋政和二年，正值宋金交战的战乱年代。十四岁就

遭遇“南渡之变”，1159年在终南山刘蒋村西甘河桥遇异人为师，传其道法。以后迁居山东半岛昆仑山，先后收马钰、丘处机等七个弟子，即以以后的全真教七真。还创立五个法会，信徒甚众。

王重阳创教义，都包括在其《立教十五论》中。其内容为：1) 住庵；2) 云游求道；3) 学书以心解为主；4) 研究药物；5) 修建；6) 道伴；7) 静坐；8) 求定心；9) 调气；10) 炼性；11) 修性命；12) 积功德；13) 出三界：欲界、色界、无色界；14) 养身；15) 离凡世。^①

从上述内容可以看出，此道派意在将儒、道、释三教融为一体。其具体做法上，也是将道教的《道德经》，佛教的《心经》，儒家的《孝经》为祖经。在丹经方面，师承钟吕，并以钟吕传人自居。从王重阳所著《金关玉锁诀》看，其对《周易》阴阳原理深有体会。据王沐先生考据，所谓“金关玉锁”讲的是炼功时如何做到“无漏”的原理，实则是对《周易参同契》第二十三章“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因”的发挥。^②

在王重阳的七个弟子中，最著名的是丘处机。丘十九岁在昆仑山拜王重阳为师，王重阳羽化后，丘守师墓两年后，然后西去陕西蟠溪苦学六年，又在陇州龙门苦学六年，创龙门学派，流传至今。著有《大丹直指》。

王沐：《内丹养生功法指要》，第290页。

王沐：《内丹养生功法指要》，第14页。

丘处机在其《大丹直指》中指出，炼功之要旨，是要深入易的玄理，知道自己最终追求的是一种“阴中有阳，阳中有阴”的境界，只要能达到这种境界，就不要拘泥成法，即所谓“阴中有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻，学人不达玄微理，虚度光阴谩用心”。他由此而提出“龙虎交媾”和“活子时”的见解，认为，所谓龙虎交媾，泛指上升的肾气和下降的心液相互交合，最后得到黍米大小的药物。按照传统说法（钟吕见解），唯有子时肾气才发生，午时心液才下降，所以必须子午时辰炼功，方能收效。丘处机则不以为然，主张只要炼功者有心，就可以通过主观努力，随时创造活子时：“殊不知法乾坤之妙，举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。”（《大丹直指·五行颠倒龙虎交媾诀》）然而究竟如何创造？丘描述说，炼功者开始时要闭目内视，绝虑，忘思，冥心。然后“塞兑户（口也），开天门（鼻也，是为玄牝之门）……然后鼻中人气……以意轻轻送入中宫，至尾闾气极，乃从夹脊三关至鼻中轻轻放出……听气自出，意且不可离中宫，与元阳真气相接合，使水火二气上下往来相须，勾引肾中真气，心中水液。交媾混合于中宫。自然畅美。此为龙虎交媾，便是药物。”（《大丹直指·五行颠倒龙虎交媾诀》）

很明显，此处特别强调的是“用意”。能否创造出活子时，全在于用意是否恰当。所以这里的所谓子时，说到底就是意守中宫，“午时、子时者，即是意也。神性所谓出入无时，莫知其向也……意到中宫，便是子时也。”

金元四大医家的养生理论

中国医学源远流长，凡是具有功底的专著，差不多都与《周易》理论相通。金、元时代名医刘完素、张从正、李杲、朱震亨等四大家同样如此。

刘完素（约 1110—1200），字守真，河北河间县人，自幼年起就开始钻研医学经书，对《素问》尤感兴趣。著有河间三书、《医学启源》、《珍珠囊》、《脏腑标本药式》等。在对医学的研究中，他追本溯源到《周易》的阴阳之理，力劈人们在对阴阳关系之理解中的种种含混不清和片面性，不同意有些医家在诊治时只看到阴阳之间的对立而看不到它们之间的相互依赖和相互生成，尤其不同意人为地在阴阳之间划分高低上下的做法：“今之俗医，不明阴阳变化之道，而妄取阳主于生，阴主于死。”（《伤寒直格·主疗》）殊不知一阴一阳之为（谓）道，偏阴偏阳之谓疾，阴阳以平和而偏则疾，万物皆以负阴抱阳而生，故孤阴不长，孤阳不成。”（《原病式·六气为病·寒类》）这显然是《易经》的一个最中心思想。以此为出发点，他坚持认为，要想保证身体的健康，就必须注意促成身体阴阳之间的平衡，阴阳之间“两停（二者平等）则和平，一兴一衰，病以生也。”（《伤寒直格·主疗》）由阴阳之间的平衡又推及到水火、寒热、荣卫之间的平衡，“夫岂知水火之阴阳，心肾之寒热，荣卫之盛衰，

犹权衡也，一上则必一下，是故高者抑制之，下者举之，以平治之道也。”《原病式·六气为病·火类》在这一思想指导下，完素在以金、木、水、火、土等五运和风、火、热、湿、燥、寒等六气论证百病时，着重于“火、热”二气，他认为，在五行之中，木、土、金、水各一，火则有两种，一是“君火”，二是“相火”，分别对应于六气之中的“热”和“火”。而风、寒、湿、燥之病，多从火和热转化过来。“诸逆冲上，均属火”；“诸病有声，鼓之如鼓，皆属热”；“热甚而成阳厥者，不可反以为病寒也。”（《原病式·六气为病·寒类》）既然病因火和热而致，就要从灭火减热上下功夫，而达到这一目的的最好方法就是借助于水。刘完素在论述“五志（怒、喜、悲、思、恐）过极皆为热甚”时，特别强调了水火、心肾的关系。他认为，水与火比较，水静火动，静则平，动则乱。因此，假如火上面有水制之，就达到“既济”状态，这时，人就神清气和，身体健壮。反之，如果水在火下面，就不可能制火，从而陷入“未济”状态，这时，人表现为心烦面赤，身体虚弱。但在人身中，心属于火，肾属于水，心火易旺，肾水易衰。所以要制火，就必需养肾水以制心火。这就是他著名的“降心火，益肾水”的治病理论。

张从正（1156—1228），字子和，号戴人，睢州（今河南兰考）人。从青少年起就刻苦钻研医学，对《素问》、《难经》等颇有研究。编著了《儒门事亲》前三卷，自称继承了刘完素的河间派医理，主张“主性命者在乎人，养性命者亦在乎人，修短寿夭皆自人为”（《保命集》），在行医中，他运

用刘完素“辛凉之剂”解利伤寒、温热、中暑、伏热，救助病人无数。约 60~65 岁时，曾被金朝召入太医院供职。张从正受河间学术思想的影响，医学理论和行医实践充满创造性和灵活性。他最痛恨庸医，而他所认为的庸医，就是那些缺乏易学的变通思想，食古不化，照搬教条，以病就方或以药试病的人。在行医中，他灵活地运用易学的运动和变通的观点诊病和治病，持“主攻论”见解，认为当身体处于自然状态时，体内冷热、阴阳、水火之间是平衡的，所以“本气不能自病”，“夫病之一物，非人身素有之也。或自外而入，或由内而生，皆邪气加诸身，速攻之可也”。邪气分为九气，自内而生的有“喜、怒、悲、思、恐”，从外部而来的有“寒、暑”（包括风、湿、燥、火）。对于内部的邪气，他主张以平心火为主，因为“劳者伤于动，动便属阳；惊者骇于心，心便属火。二者亦必平心火为主”（《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》）。他劝告人们平时要“和喜怒而安居处，节阴阳而和刚柔，如是则邪僻不至”。他还用“生克制胜”的原理指导治疗，如“悲可以治怒，以恻怛苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪褒狎之言娱之；恐可以治喜，以恐怖死亡之言怖之；怒可以治思，以诬辱欺罔之言触之；思可以治恐，以虑彼志此之言夺取之。”很明显，张从正的这种心理疗法，都是应用《周易》阴阳平衡和老子“反者道之动”的原理，据说他在治疗时，往往别出心裁，“有时装扮巫士乐技舞蹈吹打以治人之悲结，有时下针之时便杂歌舞相应以治人之忧而心痛；有时击拍门窗使声不绝以治因畏响魂气飞

扬者；有时治久思不眠，假醉而不问，使病人怒呵而安睡。^① 这都是对于易学思想的灵活应用。

张从正的主攻论认为，外部来的邪气同样是因为破坏了体内的平衡状态才致病的。这种非平衡状态具体表现为体内过“火”过“热”。所以治病要“先论攻其邪，邪去而元气自复也。”（《儒门事亲·汗吐下三法该尽治病论》）在具体治疗上他主张，凡是病在表的，用汗法；病在上的，用吐法；病在下的，用下法。而汗、吐、下三法，意义又不局限于发汗、涌吐和泻下，而是具有更为广阔的内涵，如“引涎、漉涎、噎气、追泪，凡上行者皆吐法也；灸、蒸、熏、泄、洗、熨、烙、砭射、导引、按摩，凡解表者皆汗法也；催生、下乳、磨积、逐水、破经、泄气，凡下行者皆下法也”。（《儒门事亲·汗吐下三法该尽治病论》）这样一来“主攻法”就几乎无所不包，实际等于兼并了众法，将众法统一到其主攻论系统中。

李杲（1180—1251），字明之，真定东恒人，晚年号东恒老人。李杲操医术达五十余年，不仅经验丰富，且著述颇多，理论上自成一家，晚年完成主要医学著作《内外伤辨惑论》和《脾胃论》。另外还有其死后由弟子整理而成的《兰室秘藏》。《内外伤辨惑论》所论以脾胃为主，以辨别“阴证阳证”为大纲，又条分缕析出具体症状十二条，并以纲带目，将内伤和外伤予以辨证明晰。《脾胃论》则主要阐明内

李聪甫、刘炳凡：《金元四大医家学术思想研究》，第73页。

伤诸症的病机。《兰室秘藏》是李杲平生临症的记录。

李杲理论上主“脾胃学说”，其论述中时时运用易理，认为“脾胃为生化之源”，病人阴火旺盛，在于脾胃元气先虚，而“火与元气不两立，一胜则一负”。元气与阴火之间既对立，又统一：在健康人体内，元气是升发的，阴火是降藏的。通过这一升一降，保持了心肺肝肾诸内脏的温暖和诣。但病人就不同了，由于脾胃不和，脾胃中元气不足，致使清阳下陷，谷气不升，不能温养心肺，就迫使肾肝阴火上乘阳位。问题在于，阴火与脾胃中元气是相克的，阴火越是上升，元气就越是陷落。本来，在健康的人体中，那下降于肾的阴火，是生发真气的“火”，以易理论证，应称为“少火”，而在病体中，阴火处于离位，就不再是生发真气的“少火”，而成了危害脾胃中真气的“壮火”，必然会导致“气高而喘，身热而烦，皮肤不任风寒而生寒热”的症状。因此离位的阴火，实则是伤害身体的“邪火”。究竟如何克服身体的这种危机？李杲主张通过“升阳泻火”的方式解决“火”与“元气”的矛盾，其根本法则是“益元气”。元气旺盛，火自然降下，脾胃机能自然恢复正常。如果不明白这个道理，在脾胃受到阴火伤害时反而用热药，那本来就已经匮乏的胃气，此时又进一步为过热的药物所伤。

朱震亨（1281—1358），字彦修，号丹溪，浙江义乌县人。行医四十余年，医术高超。著《格致余论》、《局方发挥》、《丹溪心法》、《丹溪医案》、《金匱钩玄》等，其中《格致余论》为其代表作。

朱震亨是我国医学史上首次把宋明理学应用于医学的人，理学“致知在格物”的思想贯穿于他的代表作《格致余论》中。他对《系辞传》中“易有太极，是生两仪”的思想有特殊的体会，对阴阳之间的对立统一关系以及它们在身体中的种种特殊表现有深切的感受。他说：“阴阳二字固以对待而言，所指无定在，或言寒热，或言血气，或言腑脏，或言表里，或言动静，或言虚实，或言清浊，或言奇偶，或言上下，或言正邪，或言生杀，或言左右……”（《局方发挥》）由此可见，在朱震亨的医学理论中，人是被纳入到天地阴阳的对立统一系统中考虑的，人禀受天地阴阳二气而生，天之阳气在人体中就成为气，地之阴气在人体中就相当于血。但根据理学家程颢等人的理论，在常态下，天地之间常常是阳有余，而阴不足：“天地阴阳之运，升降盈虚，未尝暂息，阳常盈，阴常亏。”（《濂洛关闽书》卷八）与之相对应，人体中就常常是“气常有余，血常不足”。在他的理论中，阴气在身体中不是一种消极的或有害于身体的要素，它同样是一种“正气”。所谓“阴常不足”，具体表现为人之精血在初发育时不易成熟，在年老时又最先失去；所谓“阳常有余”指“人之情欲无涯”，情欲在外在因素的引诱下，最容易妄动，致使相火旺盛而导致阴精阴血的消耗，最后发生病变：“相火易起，五性厥阳之火相煽，则妄动矣。火起于妄，变化莫测，无时不有，煎熬真阴，阴虚则病，阴绝则死。”（《格致余论·相火论》）“相火”一词是丹溪由其宇宙生成论中生发出来的。他认为，宇宙中一切事物，皆以动为主，

而凡是动的，皆属火。人体以动为主，所以人体内处处有火。又因为这种火动而可见，所以又称为“相火”。问题在于，这种相火动得是否合适或适中。按照丹溪的说法，相火运动是受心火支配的，若心火安宁，则相火“动皆有节”；如果心火为情欲所激而动之太过，相火就“动而不得其正”，成为元气之贼。

丹溪根据这种“阳有余，阴不足”的理论，在治疗上主张滋阴以降火，“主之以静”通过清心寡欲的“静”以保养阴气，从而解决阴虚与火旺的矛盾。

张介宾医易相通说

张介宾，字会卿，号景岳，生于明代（约 1563 - 1640），山阴（今浙江绍兴）人。张氏不仅医理精通，医道高超，而且著述丰富，是我国医学史上富有影响的大医学家。张介宾的医学成就，主要得益于他对周易的苦心研读和融会贯通。其早年著作《类经》，主要是运用易医相通的道理注释《黄帝内经》。而后来的《类经图翼》，则仿照《易经》的图符形式，用尽可能简明的图象表达深奥的道理，以便“发隐就明，转难就易”（《类经序》）。叶秉敬在《类经序》中对其成就赞不绝口，说：“世之能注《易》者，不出程朱，能注《内经》者，不出秦越人、王太仆，景岳一人却并程、朱、秦、王之四人合为一人。”由此可见其学问的深

人和广博。张介宾晚年著成六十四卷本的巨著《景岳全书》，更是集医、易之大成，正如查嗣栗序言中所说：“其义简，其法赅，其功用正而神，是百氏之正轨，而究其盈虚之理数，析顺逆之经权，则又与《大易》相参，而阴阳之道备矣。”（《景岳全书·查序》）张介宾鲜明地提出易学与医学相通，二者互相补充，互相印证，不可或缺的观点，一直为世人所称道。他指出：“易者，易也，具阴阳动静之妙；医者，意也，合阴阳消长之机……医不可以无易，易不可无医，设能兼而有之，则易之变化出乎天，医之运用由乎我，运一寻之木 转万斛之舟 拨一寸之机 发千钧之弩。”（《类经附翼·医易义》）张氏不仅在理论上主张医易会通，而且在医疗实践中身体力行，把我国传统医学推向一个新的高峰。概括起来，其医易相通的理论和实践，表现于以下几个方面：

一、人生之理，无不涉及阴阳

张介宾首先用《系辞传》“男女构精，万物化生”的道理来解释人的生成，指出，“有子之道，必阴阳合而后胎成……所以万物之生，未有不因阴阳相感而能成其形者，此一阴一阳之谓道也。”（《类经·藏象类》）人不但生于阴阳，合乎易理，一旦生下来，其整个身心结构，也无处不展示着阴阳的合成和易理的玄妙，“六十四卦列于外，昭阴阳交变之理也。太极独运于其中，象心为一身之主也。乾南坤北者，象首腹之上下也。离东坎西者 象耳目之左右也。”（《类经附翼·医易义》）他认为，人体的脏腑与乾坤两卦的卦象极其相似，具体说，就是坤卦的卦象与脏相似，乾卦的卦象与腑

相似：“（坤卦）自初六至上六为阴为脏，初六次命门，六二次肾，六三次肝，六四次脾，六五次心，上六次肺；（乾卦）初九至上九为阳为腑，初九当膀胱，九二当大肠，九三当小肠，九四当胆，九五当胃，上九当三焦，知乎此，而脏腑之阴阳，内景之高下，象在其中矣。”（《类经附翼·医易义》）张氏对命门与肾脏尤其重视，认为其结构类似坎卦的卦象：“命门象极，为消长之枢纽，左主升而右主降，前主阴而后主阳，故水象外暗而内明，坎卦内奇而外偶。肾两者，坎外之偶也；命门一者，坎中之奇也。以一统两，两以包一，是命门总主乎两肾，而两肾皆属于命门。故命门者，为水火之腑，为阴阳之宅，为精血之海，为死之窠。若命门亏损而五脏六腑皆失所恃，而阴阳病变无所不至。”（《类经附翼·三焦包络命门辨》）张氏在论述人生之生理时，还创造性地将阴阳区分为先天无形之阴阳和后天有形之阴阳。前者亦被其称为元神元阳，后者指气血、脏腑、寒热等。二者相比，前者是根本，“元阳者，即无形之火，以生以化，神机是也，性命系之，故以曰元气；元阴者，即无形之水，以生以立，天癸是也，强弱系之，故曰元精。元精化气者，即化生精气之元神也，生气通天，惟赖乎此。”（《传忠录·阴阳篇》）然而不管是先天阴阳，还是后天之阴阳，在人体中都必须相互融合，且处于平衡状态，方保肌体之健康。“阴阳作合，原不相离，所以阳中必须有阴，阴中必须有阳，儒家谓之互根，道家谓之颠倒，皆所以发明此理也。如离火属阳居南而其中则偶，是外阳而内阴也；坎水属阴居北而其中则奇，是

外阴而内阳也。震、坎、艮是为三男，而阴多于阳，巽、离、兑是为三女，而阳多于阴。”（《类经·藏象类》）因此，在人体中，这一原理有多方面的体现，如血无气不行，气无血不附；脏腑之间在于阴阳相配，经络之间在于相互表里，营卫之间须和谐，水火之间须相济，升降须相因等。而当阴阳出现不调和时，身体就处于病态，就需要立刻加以调治，而调治的根本，就是使阴阳恢复平衡，“动极者，镇之以静；阴亢者，胜之以阳。”（《类经附翼·真阴论》）

二、辨证施治，不离易理

张介宾认为，疾病的根本在于阴阳失去平衡，其具体表现，又在于表里、寒热、虚实之间的不平衡。“阴阳既明，则表与里对，虚与实对，寒与热对，明此六变，明此阴阳，则天下之病固不能出此八者。”（《传忠录·明理》）这就是说，虽然人体之病表现出千姿百态，切不可为其表面现象所迷惑，它们均不能逃脱表里、寒热、虚实等六变的范围。例如，表证一般为阳，里证一般为阴，但表里又各自有虚实之分和寒热之别，有时表现为表寒里热，有时表现为表热里寒，须要灵活掌握。但万变不离其宗，因为它们之间的不平衡，均可归结到阴阳之间的不平衡，“医道虽繁，而可以一言而蔽之，曰阴阳而已”；“阴阳无误，治焉有差。”（《传忠录·阴阳篇》）所以病理变化，均可类比为阴阳之消长。他还用卦象比喻说，“泰为上下之交通，否是乾坤之隔绝，既济为心肾相谐，未济为阴阳各别。”（《类经附翼·医易义》）张氏还以卦象解释五行生克承制的道理：“离火临乾，非头即

藏；若逢兑卦，口肺相连；交坎互相利害，入东木火防火；坤艮虽然喜暖，太过亦恐枯干；坎为木母，震巽相便，若逢土位，反克最嫌；金木本为同气，失常燥湿相干；坤艮居中，怕逢东旺，若当乾兑，稍见安然。”（《类经附翼·医易义》）这种以易理运用于医的理论完全符合《素问》“亢则害，承乃制，制则生化”的原理，所以在治疗上，张氏坚持，既要离不开原则，又要灵活变通。其原则是，凡有“亢进”之征象，不管是过热还是过寒，都要加以制约，“故凡治病之道，必确知为寒，则竟散其寒，确知为热，则竟散其热，一拔其本，诸证尽除矣。”（《传忠录·论治篇》）在坚持原则的前提下，又不能忘记易学的变通观。因为有时病情会以假象示人，这时就不能死搬硬套“寒者热之，热者寒之”的方法，“以热药治寒病而寒不去者，是无火也，当治命门，以参熟桂附之类，此王太仆所谓‘益火之源以消阴翳’，是亦正治之法也；又如热药治寒病而寒不退，反用寒凉而愈者，此正假寒之病以寒从治之法也。”（《传忠录·论治篇》）

三、阳中求阴，阴中求阳

张介宾不同意朱丹溪“阳常有余，阴常不足”的观点，认为人一生之活者，全赖阳气，如果没有阳气，就像秋冬之水，土得之不生不长。但就人体而言，却常常是阳气易失，“一生之生气，何莫非阳气为之主……阳强则寿，阳衰则夭……难得易失者，惟此阳气，既失而难复者，亦惟此阳气。”（《传忠录·阳不足再辨》）既然是难得易失之物，就成为人身之宝，所以行医者“日虑其亏亦非过”。在具体表现上，许

多病看似热证，实则是虚热，即寒证表现为热证，“热证明显，人多易见，寒证隐蔽，人多不识……敦知实热为病者，十中不过三、四，虚火为病者，十中尝见六、七。”（《类经附翼·求正录·真阴论》）所以张氏在用药治病中，常常以温补为主，但其温补的途径，不是在阳中求阳，而常常是阴中求阳；因为他追求的最终境界，不是让阳胜过阴，而是阴阳之间的平衡。所以在实施温补时，常常奉行“阳中有阴，阴中有阳”的原则，“阳失阴而离者，不补阴何以收散亡之阳；水失火而散者，不补火何以苏垂寂之阴；此又阴阳相济之妙用也。故善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳开而源源不竭。”（《新方八略·补略》）

伍冲虚“顺成人， 逆成丹”的理论

伍冲虚，名守阳，明末南昌人，龙门派第八代传人，曹远阳弟子。伍冲虚少年家贫，性高洁，酷爱丹经，深研易理。为学习易理丹功，不惜弃置家园，从师学习十九年，始学成。因为亲身体会到世人学习丹术之难，遂有志于著书立说，“以一笔救天下后世迷”。所著《天仙正理直论》、《仙佛合宗》等，旨在“扫尽旁门，独标精义”，着实将龙门派丹功向前推进了一大步。其独创之处，主要灵活地运用了“一

阴一阳之谓道”的易理，然后依此为核心，将儒、道、释三教丹功有机地融为一体，称之为三教圆融。其书称之为《仙佛合宗》，其理在此。伍氏自称，他的著作之特点，就是将过去丹功中许多不传之秘，直接道出，而不像其它某些丹书那样，遮遮掩掩，借喻兜圈。他之所以这样做，是因为考虑到，遮掩和兜圈子的做法虽然能有效地阻止心术不正的人学丹，但也阻止了有志学道的善良人学道。尽管这种人“截断世法尘劳，决志学道。满目是万千法门，竟不见何者为仙道，不知向何处觅仙道，此甚可怜”。正道不行，邪道就猖獗，“伪者自愈炽说，遍天下而迷人”，这些人遍世界谈道，使迷信和淫邪之气到处流行，使初学者“所闻所知，全在淫邪巢臼中……此又甚可耻”。面对这一情况，他感到不安，认为最可行的办法是著书立说，“唯成书可以代面命，虽遍天下，尽后世，凡见者，皆可数其迷惑”，“以此大迷之世，而论说之宜直、宜浅，其可少乎哉？……，泄万古圣真密旨天机，书之遍与凡夫言，固有罪矣，但后来圣真，得明道于论说之所，岂不是此莫大之功乎？”（《天仙正理直论·后跋》）这也许是其书称为“直论”的良苦用心。

那么，伍冲虚究竟“圆融”和“直论”了些什么？概括起来，有以下几点：

一、伍氏认为，所谓“修道”，不是修抽象的道，这里的“道”，主要指“人所以生之理”；“道之用于化生，谓之精、炁、神，化生而为人之身，故精、炁、神之化生人，即是道之化生人……既生，有其身，由精、炁、神旺盛则生得

所养而全天年，由道也；精炁衰竭则形枯而致死，亦由道之所致。（《天仙正理直论·道原浅说篇》）所以说“修道”，“即此得生之理，保而还初，使之长生而不死之法。”（《天仙正理直论·道原浅说篇》）“保而还初”的意思是说，人之所以具有生命，其源在于道，如果说“一阴一阳造成了道”，那么就可以说“一性一命造成了人”，这就是伍氏所说的“生之理”。“得生之理者，一阴一阳为一性一命，二者全而为人也。”（《天仙正理直论·道原浅说篇》）这样以来，他就不知不觉地将人的“性命”同易的“阴阳”联系起来，使二者成为可以互相转换的概念，同时也就不自觉地将易理与修道的道理紧紧地联系起来。

伍氏根据阴阳消长的易理，将以往的丹经理论作了许多简化处理。例如，过去人们谈论炼丹时，常常把精、气、神称为上药三品，伍虚冲则将三归并为二，认为精和气其实可以合并为炁，这样就只剩下神和炁二元。“仙道简易，只神炁二者而已。”一神一炁即是一阴一阳。（《天仙正理直论·序》）正好同《易》的“一阴一阳之谓道”相对应。“何以谓之阴阳性命？未有人身之先，总属虚无。如《易》所谓无极而太极是也。”（《天仙正理直论·序》）“无中恍惚，若有一炁”。此炁久静而一，渐动而分，阳而浮为天，比如人之有性也；阴而沉为地，比如人之有命也。“阴阳相交之气而遂生人。”所以人一生下来，便已经有阴阳二炁。即“人身一小天地者也。”

伍氏进一步指出，有此阴阳二炁，顺行而得以生人。

“顺行”生人的过程中有三次变化：一是父母初交，二炁合为一炁而成胎。二是完胎十月将产之时。此时胎中有炁为命，有神为性。三是产后长大成人，到十六岁时，精炁旺极。这种先天炁，不同于一般的气，也不同于普通人说的精液。伍冲虚称之为“肾中真阳之精”，认为“人从此炁以得生，亦修此炁而长生”，所以修即修命，炁与人的“命”相对应。

“神”亦被伍氏称为元神或元性，亦指神通。他认为，炼丹者如修到以神驭炁，即有了神通，即我们现在说的特异功能。神从何而来？伍冲虚解释说，在顺行生人的第一次变时父母交合，二炁变为一炁，此炁还只先天一炁。而母腹中胞胎呼吸元神，胎渐变为人形时，神和炁尚未分离，只有当婴儿随母亲呼吸而呼吸时，神和炁才开始分离，但此时的分离尚不彻底。这时候，胎中渐生五脏，心肾分立。神藏于心，炁藏于肾。“神即性，是心所有，固不离心；炁即命，是肾中本有，固不离肾。”（《天仙正理直论·道原浅说篇》）神与炁分离后，各自又一分为二，如分为动时和静时。虽然有“分”，神和炁却总是密切联系着。例如，虽然神有动静之分，炁亦有动静之别。但基本上是，“神动炁即动，神静炁即静”。及至人发育到十六岁时，神和炁功能成熟。此时炁动于中而驰于外，到达阳关；炁一发动，神亦发动，化为情欲，亦到阳关。此时之神，“有通天彻地之能，亦有知内知外之能。内外总摄于一神。内有动，神也知；外有动，神也知。驰于知外，世人多堕于世事。”（《天仙正理直论·道原

浅说篇》)与此同时,炁亦化精,生出情欲性爱。这就是顺而生人的总体过程。

人要成仙成道,就必须经历一个反向过程,使消耗的神和炁得以恢复,所以要兼修元神和元炁,修元神即修性,修元炁即修命。炁必以“神”驭之,才能长生长住。所以说“神为修长生之主”但神又离不开炁 没有在炁 神就没有附着,所以“炁为修长生之基”,这就是所谓“性命双修”。而所谓“修”,又是一种逆行功夫。将生命中外耗的神和炁返回到原初状态,最终是二者合而为一。伍冲虚分析说,“炁为长生之本”但世人一生之行为 无不是以消耗此炁为代价。此炁耗尽之时,亦人丧命之日。但是,如果能设法返还得此精炁,就能长生。但炁又不是单独就能返还的。神与炁是相互依存的关系,“少神则炁无主宰不定,少炁则神堕顽空不灵”。也就是说,还炁必须靠神的控制力量,方能进行。神究竟如何控制炁呢?这就涉及到修炼的关键或秘机。伍冲虚称此为“动机”。所谓“动机”,即指炁将动而成为精液而未成精液之关键时刻,此时修道者只有两条道路可选择:或是顺而成人,最后死亡;或是逆而成仙,达到长生。一句话,这是人生的一个十字路口。此时如果让炁变为精液,就有可能生人;反之,如果设法使将动之炁静止下来,不转变成精,而是返回先天炁位,就可以成仙。此“动机”究竟由谁把握和主宰?伍冲虚回答说:主宰者为神。“夫炁此虽动,不得神宰之,而顺亦不成精。”同样,“不得神宰之,而逆亦不返炁”。修炼的关键,在于元炁一动,元神即

觉，所以“元炁发动之机”，也必须是“元神妙觉之机”。具体说，神一察觉此机，便指导人体作出诸如“勒阳关”的动作，阳关一勒，元炁不再变精。久而久之，便走上长生之路。“始也，我主宰闭之不令出。及满足，则关自闭矣。凡有精，则求出路。无精以通，路固自闭。”所以说：“修动一闭，即得长生；人人得闭，人人长生，无有异者。”（同上）

二、揭示了修道方法中的种种关键。伍冲虚强调先天炁的回归，必须通过后天呼吸作用。他揭示出这样一个以往不传之密：修道者必须切切记住，在精、气、神三者之中，神与精只用先天，忌至后天，因为先天的神与精，即元神和元精，是有变化有神通之物，至后天，便转变为思虑之神，再无神通可言。但气就不同了，不管是先天炁还是后天气，都是修道之不可少。元炁虽是“超劫”之本，却“不能自超，必须用呼吸以成其能。故曰：“有元炁，不得呼吸，无以采取、烹炼而为本。有呼吸，不得元炁，无以成实地长生转坤入定之功。必兼有二炁，方是长生超劫运之本也。”（《天仙正理直论·先天后天二炁直论第一》）

后天呼吸虽然重要，但必须知道怎样呼吸和何时呼吸，才能有效。换句话说，这种后天呼吸不是人们不自觉状态中进行的自然呼吸，而是一种由意识控制对于自然呼吸之顺序的“逆转”。“元炁固要逆修，而呼吸之炁亦要逆转。不逆转，则于凡夫口鼻咽喉浩浩者何异？所以言真呼吸者如此。”（《天仙正理直论·先天后天二炁直论第一》）然而这种逆转是怎样完成的？伍冲虚在解释时用了《易》的乾坤阖辟的原

理：“当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进也。当呼机之辟，我则转而坤，以降为退也。”（《天仙正理直论·先天后天二炁直论第一》）这句话的意思是：在自然呼吸中，每当吸气而入时，肺部和肚皮自然涨大，而在气功的呼吸中，我偏要反其道而行之，在吸气的同时，肚子回缩，让气流上升。而在自然呼吸之呼出的时刻，我让上升的气下降，以致肚皮不再呈收缩状态，反而涨大。“乾天在上，自下而上，机似于吸入，故曰阖，曰升，亦似古之言进升于乾，本为采取之旨。坤地在下，自上而下，机似于呼出，故曰辟，曰降，亦似古之言退降于坤。本为烹炼之旨。”（《天仙正理直论·先天后天二炁直论第一》）

这种逆转的呼吸被伍冲虚称为“后天之真呼吸”，以区别于自然呼吸。这种真呼吸，能够“彻于蒂”，即“直通炁穴”。其言外之意是很清楚的：既然直通炁穴，就可以伴随吸气的“上升”动作，把即将化为精液、向下流出的元炁调回到神（心）的位置；与此同时，又可以伴随呼气的下降动作，不断将元神送到炁位（肾）。通过这种往来不停的呼吸作用，神与炁达到合一，这就是所谓的“结丹”。在另一个地方，伍冲虚又称这种颠倒呼吸为“回风”。他先是引用《心印经》的“回风混合，百日功灵”这句话，然后解释说：“回风者，回旋其呼吸之喻也。混合者，因元神在心，元炁在肾，本相隔远。及炁生而驰外，神虽有知而不能用者，无混合之法也。故此经示人用呼吸之气而回旋之，方得神炁归根复命而混合之，方得神宰于炁而合一。倘无回风之妙用，

则神虽在宰炁，亦未知炁曾受宰否。此为炼金丹至秘至要者 若用于百日之功 则灵验已显。(《天仙正理直论·火候经第四》)

意识或神代表的这种反向力量，也被称之为“用火”。用火即用意。而用意又必须选择元炁最容易化为精液的适当时刻。如果用意的时刻选择准确 就称为“火候”；火候本只寓一气进退之节 非有他也。(《天仙正理直论·火候经第四》)按照易理，半夜子时，是一阳发动的时刻，元炁最易于化为精液，所以用意最好在子时进行，所以子时是最适当的火候。但伍冲虚认为，对于“子时”，不应当刻板理解，它只是一种比喻，比喻所有的“一阳发动”的时刻。所以，凡是炼功者感觉到“一阳发动”时，都意味着“子时”已经到来，都是用功的时候，所以称这种“子时”为“活子时”。“天道一日十二时本有子，夜半之时也。丹道虽喻子，而非可执按其子者，于此十二时中皆可育阳生、火生之子。故称曰真活子时。(《天仙正理直论·火候经第四》)因此所谓气功，就是选择这种“活子时”，施行上述的颠倒呼吸，即伍冲虚的老师曹远阳所说“子卯午酉定真机，颠倒阴阳三百息”是也。

由于伍氏对易理进行了创造性地和灵活地应用，使我国的养生理论迈上了一个新的台阶，其贡献是巨大的。

《性命圭旨》的性命之学

（性命圭旨》，又名《性命双修万神圭旨》，作者不详，本书第一卷第三节“邪正说”偶尔提到本书作者时这样说：“幸吾师尹真人出，欲续大道之一丝，以复无名之古教。于是剪除繁芜，撮其枢要，扫诸譬喻，独露真诠。”可见此书之大旨，原出自尹真人，而动笔行文者，为其学生。此书从明代开始流传，受到养生修道之士的高度重视，成为最有影响的丹书之一。

此书与易学有着密切的渊源关系。其首卷首篇“大道说”开篇即示：“庖羲上圣画八卦以示人，使万世之下知有养生之道。”明确指出了本书所论之养生之道的易学根据。又说“广成子谓皇帝曰，至阴肃肃，至阳赫赫；赫赫发乎地，肃肃出乎天……广成子之谓天矣，周易曰：君子终日乾乾。孔子翼曰：终日乾乾，反复道也。”此处很自然地就把养生之道同《易经》中最核心的概念“阴阳”和“道”联系起来。作者进一步提出，气功修炼中所追求的元炁，也就是易学中所说的“太易”。“道也者，果何谓也？一言以定之曰，炁也……一炁动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易。”这样他就把太易、阴阳和气功养生中追求的元炁合而为一，成为不可分割的东西。

不仅此书的中心主题与易学有关，整部书的思路、标题及结构等，都借鉴了《周易》。例如，为阐述性命双修之秘诀。作者采取两条措施，一是仿《易经》，对历代炼丹术中凡是作者认为不可能用文字清楚表达的部分，一一按图应象，以具体的形象说明之，从而构成本书的图解部分；二是仿照《易经》，把历代丹师仅以口语相传的秘密，按轻重次序，分为元、亨、利、贞四大卷，加以系统的解释和说明，构成本书的“说”的部分。元卷载图二十七幅，有三圣图、太极图、反照图、时照图、内照图等；解释学说二十五种，有大道说、性命说、死生说、邪正说等。亨卷有图八幅，如涵养本原图、洗心退藏图、龙虎交媾图、法轮自转图、行立坐卧四禅图等。其学说部分包括对修炼口诀的介绍和解释，对修炼法则和工夫的说明，包括涵养本原救护命宝口诀、退藏沐浴功夫、玉液炼形法则等。利卷有图七幅，包括采药归壶图、聚火散金图、长养圣胎图、乾坤交媾图、周天旋玑图、火候崇正图等；口诀部分有天人合发采药归壶口诀、乾坤交媾去矿留金口诀、灵丹八鼎长养圣胎口诀；法则有行火候法等。贞卷有图九幅，包括婴儿现形图、真空炼形图、脱离苦海图、超出三界图、现卢正果图等；口诀和解说部分包括婴儿现形脱离苦海口诀、真空炼形法则、移神内院端拱冥心口诀、本体虚空超出三界口诀等。这众多的图和说，将周易的“一阴一阳之谓道”和阴阳相交、合一的原理，系统而又生动地运用到气功修炼的实践中，给人以耳目一新的感觉。其中下述问题尤为重要：

一、修道的起点

作者运用易学“原始要终，故知死生”的原理，指出，这里的“原始”就是作为“无始之始”的“乾元”，其实也就是佛教说的“本来妙觉”；而“要终”则是作为“无终之终”的“道岸”，或佛教的“无余涅槃”。这个“原始要终”是生之所以生的原因，也是不死之所以不死的原因，不知道这个东西，就要坠入生死的轮回。作者运用易经的道理解释说，人刚生下时，是作为纯阴之体的赤子，属于坤卦。到十六岁时，已盗取天地元炁三百六十铢，再加上原父母二十四铢，共三百八十四铢，合乎周天之数，成为全阳，乾卦。此时如果得到师傅指导，就会保住原始的“乾元妙觉”，进入永恒，即所谓“修炼性命，立可成功”。不然的话，就会随着年龄的增长，逐渐消耗已经得到的元炁，到六十四岁时，所得到的全部元炁，耗散至尽，复回到纯阴的坤卦，此时修炼，为时已晚，不能挽回死亡的命运。作者由此得出结论说，原来生和死都是一种机遇；即“无死机不死，无生机不生”。但如果掌握了其发生变易的规律，就会改变它和控制它。例如，生死的顺序是“虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴儿，婴儿化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死”。作者认为，这种顺序是完全可以改变的，如果打破上述循环，生死之机就会为人把握。打破的关键在于人心。

“有生死者，身也；无生死者心也。敦复则心生，迷复则心死……一切众生具有本来一灵真觉，但昏惑不见，使天命之性，浪化迁流……失身于异类。”（《性命圭旨·死生说》）在

这里，作者把心等同于《周易》中说的乾元，而不是指人的生理之心或心理之心。此心是“人心虚灵不昧的一窍”。此窍“廓然无际，神妙莫测”；“浑然大中，不偏不倚”；“粹然至善，纯一不杂”；“圆洞明澈而无碍”；“未有天地万物之先，这个元是如此，既有天地万物之后，这个元只是如此”，它“至无至有，至有至无”；乃乾坤之灵体，元化之枢纽，人、人、性命之本原……太易之谓太极……大舜之谓中，孔子之谓一（《性命圭旨·中心图说》）。此心总与性相联，所以修炼也叫“修心养性”；“儒曰存心养性，道曰修心炼性，释曰明心见性。心性者，本体也。儒之执中者，执此本体之中也；道之守中者，守此本体之中也；释之空中者，本体之中本洞然而空也者。道之得一者，得此本体之一也；释之归一者，归此本体之一也；儒之一贯者，以此本体之一而贯之也……中即一之藏也，一即中之用也……天地人之大道，原于此也。”（《性命圭旨·大道说》）所以说“三教大圣人修道是修这个，成仙作佛也是这个。”（《性命圭旨·涵养本原》）

然而如何才能返回到这个原始的“乾元”或“太极”？作者指出，唯一的途径是修炼，修炼的关键又是了悟性命之学，把性命双修作为修道的关键。那么究竟什么是性命？在作者看来，性即元始真如，命是先天一炁。性命之所以降临到人身上，在于男女构精，阴阳相搏，使性命妙合。妙合之后，二者便不再分离，即所谓“性无命不立，命无性不存”。人有性命，但这个性命又不同于人的身心。虽然说身心是精神之舍，精神又是性命之根；性之造化系于心，命之造化系

于身；但由于心有思虑念想，所以心会妨碍性，从而使人的性有来去；由于身体有举动应酬，所以身体也会累及命，使命有生死。这种有来有去有生有死的性命，不再是本真的性命，而是气质之性和分定之命。而修炼就是以天赋之性克气质之性，以有形气之命付分定之命，最终目标就是找回自己的真性命。“我之真性命，即天地之真性命，亦即虚空之真性命也。”（《性命圭旨·性命说》）这个真性命无来无去，无生无死，与天地同在。“不得性命之真，良可叹也。”如果说人在离开母腹时的性命为“自为性命”，必于自为性命中养成乾元面目，露出一真灵”，才算是找到“真常性命”（《性命圭旨·性命说》）。修炼之所以要性命双修，在于性命原是妙合天地，如果只修性，就把性所依附的根基漏掉了，从而失于空寂；而只修命，又把上天造命的原理工夫疏漏了，其结果是“非执于有作，则失于无为。”所以“夫学之大，莫大于性命。”圣人之学，尽性而至命。（《性命圭旨·性命说》）

二、修炼步骤与法则

作者指出，修炼的关键就在于返回乾元，即老子所说的“归根复命”、“返朴还淳”，而最重要的途径就是“致虚守静”。具体又可分为循序渐进的九个步骤，即：一“涵养本源，救护命宝”；二“安神祖窍，翕聚先天”；三“蛰藏气穴，众妙归根”；四“天人合发，采药归壶”；五“乾坤交媾，去矿留金”；六“灵丹入鼎，长养圣胎”；七“婴儿现形，出离苦海”；八“移神内院，端拱冥心”；九“本体虚

空，超出三界”。此九个步骤由浅入深，由易到难，由偏重于修身到偏重于修性，最后达到乾元至境。作者指出，这九个步骤的修炼合称金丹大道，而学习修炼，就要学这种金丹大道。这种金丹大道看似步骤繁杂，但如果掌握了基本原理，就不难成就。作者在“涵养本原 救护命宝”中指出，这种基本原理就是易学的变易原理。而修炼中最能促使这种变易发生的東西，就是人心，因此人心乃是修炼的关键。作者指出，人心其实是人“有之则生，无之则死”的东西，也是人之能够作到长生不死的根本。对这个根本，儒家称之为“灵台”，道家称之为“灵关”，释家称之为“灵山”，其实就是人们通常所说的“妙觉真心”或“玄关一窍”。“离此心别无玄妙”。所以修炼的根本和基础，就是修这个心。更具体说，就是要“观心”和止念，把遮盖在本然之心上面的东西消解和穿透，直指心的本体。这个本体同乾元是一体的，它“独立无依 空空荡荡 光光净净 永不生灭。”（《性命圭旨·涵养本原 救护命宝》）但遗憾的是，“百姓日用而不知心，如鱼在海而不知水”（《性命圭旨·涵养本原 救护命宝》）这就是不觉悟，不觉悟就是迷心，所谓觉悟，就是明心。

“但能培养本原，观照本窍，久则油然心新，浩然气畅，凝然不动，寂然无思，豁然知空，了然悟性。此所谓皮肤剥落尽，一真将次见矣。工夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，隐显自在……自然有一段飞跃活动之趣，自然有一点元阳真炁从中而出降黄庭，如釜贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷，下达曲江，流通百脉。……众病减消。”（《性命圭旨

·涵养本原 救护命宝》)作者指出,通常所说的“顿悟”,就是直指此“妙觉真心”;渐进则是指一步步接近这个本心。只要能直接面对本心,人就返回到本元。

在“乾坤交媾 去矿留金”一节中,作者又对返回本原或真心时,身体中发生的变易作了更为具体的描述。作者指出,观心和止念发生之时,就是分离的阴阳达到重新的妙合之日,此时状态,易学称之为坎离或铅汞。所谓坎离铅汞,就是“阴中含阳,阳中藏阴”,亦即阴阳交媾所形成的混成状态,对此状态,历代丹书曾经使用过多种不同的比喻,赋以各种不同的名称,“如论顶中之性者,喻之汞也,龙也,火也,根也,日也,魂也,离也,乾也,己也,天也,君也,虚也,兔也,无也,主也,浮也。如论脐中之命者,喻之为铅也,虎也,水也,蒂也,月也,魄也,坎也,坤也,戊也,地也,臣也,实也,乌也,有也,宾也,沉也。”(《性命圭旨·乾坤交媾 去矿留金》)但“千言万论 不过引喻(铅汞)二者之名耳”。所以虽说是简简单单两个字,却可以“了尽万家书”。而两个字,元只是一个理,“盲修者 歧而二之 若真修者 合而一之。”(《性命圭旨·乾坤交媾 去矿留金》)所以关键在于二者相和。更为具体地说,就是要在作到“尽性”的同时,必须同时作到“至命”;而“取坎”的同时,必须紧跟“填离”。相合是终态,在此之前是与观心和止念同时发生的阴阳颠倒。在作者引用的大量修炼口诀中,许宣平的一首歌,将这种道理说得最明白:“天上日头地下转,海底婵娟天上飞,乾坤日月本不运,皆因斗

柄转其机。人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。龙虎战罢三田静，拾取玄珠种在泥。”（《性命圭旨·乾坤交媾 去矿留金》）因此修炼就是“守一”就是“观心”，就是要将心思集中于丹田或泥丸处，让铅汞在那里相互作用，造成神奇的“一”的状态。这个“一”的状态，即《周易》所说的“乾元”状态，正如作者指出的，如将此状态“分之为二，阴阳之根底也；分之为五，五行之枢纽也，又分之为八，八八六十四而为河图之数也，又分为九九八十一，而为洛书之数也，又散之为万，生生化化万物之纲维也。羲文得其一，而周易兴焉。”（《性命圭旨·乾坤交媾 去矿留金》）明确道出这种“一”的状态与《周易》的关系。作者形容说，这种“一”的状态，也就是“变易”的状态，在这种状态中，阴阳之间处于一种最和谐的关系和互补的状态，造就了春天特有的生机，此时“夫唱妇随，龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魂，铅精汞髓，凝结如珠……此际玄珠成象，矿去金存……斯时也，溶溶然，如山云之腾太虚；霏霏然，似膏雨之遍原野；……百脉冲和，而畅乎四体，真个是拍拍满怀都是春也。”（《性命圭旨·乾坤交媾 去矿留金》）

总之，《性命圭旨》以浅显、流畅、生动的语言，以生动的图象，对易变阴阳之道进行了深入的发掘、全面的综合和最大限度的发挥。它总结了历代丹经记载的经验，丰富了我国气功养生理论，为后人的研究提供了丰富的材料和知识，十分值得研究一下。

结束语

《周易》与现代气功科学

以上是我们对易学与我国气功和养生理论之密切关系的简单历史回顾。这些根据易学理论而产生的养生理论和实践是我国文化宝藏的重要组成部分，也必将成为世界文化宝库中不可缺少的一支。它们必然越来越为世人所重视，也必将受到越来越多的开发和利用。对现代科学和人文学的种种进展稍作回顾，我们就会发现，现代人的生命意识和环境意识与我们古老的《周易》中包含的“一阴一阳之谓道”及其阴阳之间互相作用和消长的种种原理，有着越来越多的暗合之处。例如，在人文学领域，先是结构主义在强调共时态的空间结构的重要性的同时，而极力贬低按照时间发展的历时顺序，甚至一度要时间性的“主体”让位于空间性的“结构”；紧接着是解构主义不满足于结构主义对世界的这种静态描述而一改结构主义的苦衷，把“结构”看成是内容的积淀物，从而使用任何结构都伴随着对自身的解构——这种解构当然不单纯是把原有的结构拆开来或者破坏，而是在解体原来结

构的同时，把积淀搅动起来，让积淀的意义翻到表面，在旋转和碰撞中形成新的结构和新的意义。这种所谓解构，其实十分类似于《周易》中说的变易，因为变易不管是在我国古代，还是在西方现代，都是让结构由原来已经趋向死板的平衡态转变为不平衡的动态，然后再进入新的高级平衡，这种新的平衡就是让原来的结构在偶然的变易中解体，在新的机遇中达到新的组合。在很多时候，重新组合就意味着让那些看似相互矛盾的要素重新和谐地交混在一起，生成新的实体。而相互交混，就有点类似我们说的“阳中有阴，阴中有阳”，而由此种混成所表示的新的意义就决不能用已有的意义系统去界定和理解。这就好像气功养生中阴阳之间不断相互作用，不断生成新的高级实体，并且分成从实到虚，从低级到高级的多种层次，每个新的层次都不能用原来的定义去理解一样。

与此同时，自然科学中也有种种与易学相类似的发现，量子力学中基本粒子碰撞实验表明，当把某些粒子放置到一起时，它们就会因碰撞而发生奇妙的变化，这种变化不是老的粒子分裂，而是新的粒子的生成。按照常识，“分裂”意味着由“一个”分为“多个”。既然是由一变为多，所变成的任何一个，都理应与原来的“一”性质上一样，而且肯定要比原来的“一”轻一些和小一些。然而试验结果却推翻了常识：经碰撞而分裂成的东西不仅没有变小变轻，连性质也跟原来大不一样了。这一现象使人们认识到，在微观领域中的粒子与粒子之间的碰撞与宏观领域中发生的种种碰撞是不

一样的：这种碰撞就好像不是碰撞，倒像是一个特殊的对话或性交，因为它们在碰撞后都会迅速生成新的东西，就好像是一个西瓜分裂成了一个苹果和一个梨子。这一事实给人的启发是：那曾经支配人们思想意识活动的“因果决定论”，只是在一定范围内行得通（如牛顿力学的范围内），超出这个范围，就不起作用了。^① 就像是阴阳相互作用形成道不能用因果论去认识一样。

更令人鼓舞的是，符号学和现代生物学的结合，得出了同样的发现：生命也许是起源于不同物种之间的碰撞、拼接和对话，而不是像达尔文说的那样，全是起源于物种之间的相互竞争和适者生存；新物种的生成方式也许是一种类似阴阳相互作用突然生成新物的“突现”，而不全是达尔文说的循序渐进或线性进化。为什么一个原本死的地球会变成一个活的地球？光靠进化论是难以说通的。生物学和符号学等领域研究证明，也许从地球生成的那天起，就开始了不同物种间的相互合作和相互支撑，地球上的动植物和适宜于动植物的二氧化碳和氧气可能是互为生成的。生命形式的出现改造了空气、地表、海洋和湖泊的性质，而它们的质变反过来又使地球更适宜于各种生物的居住，从而促使更多种类的生物形成。随着物种间相互作用的机会越多，物种的种类也就越多。这就是说，地球这个巨大系统中一旦有了生命体，它

董光璧：《道家思想的现代性和世界意义》，《道家文化研究》，上海古籍出版社，1992年版，第1期，第50页。

自身也就必须成为有生命的东西。因为根据生物学和符号学的发现，任何系统，只要与一个生命系统相互作用，就意味着变成生命的镜子和投影，发展到最后，其自身就或染上或具备了生命的性质。以后，随着地球生命品类的越来越多，它们之间的交流和相互作用日趋频繁和复杂。各种生物不断通过符号交流和能量交流，以共生、互惠、互依、共栖、寄生、自养等方式相互关联，在这些关联中不断生发和突变出新的高级动物。这就是说，新生物的生成不完全是以线性的、决定论的进化方式进行的，其中偶然的机遇占有很大的比例，正如我们每个人生到地球上都是出于一种偶然一样。

在对上述现象的思考中，科学家们注意到了世界各地的一些神话形象与地球的这种“共生式”生态的相似处。美国科学家 L·托马斯在其（顿悟：生命与生活）中指出，格力风、凤凰、圣陀尔、斯芬克斯、曼提考、根刹、麒麟、龙……，这各种不同的神话形象，虽然面貌各异，却有一种共同的特征：它们代表了两种原本是相互冲突的要素或力量的和谐相处。以龙为例，其角为鹿角，象征温顺，其嘴却是狮嘴，象征凶猛。二者一阴一阳，应该互相抵消，然而在龙身上，却和谐共处。当然，龙所包含的对立不只是一对，它的鹰爪和蛇身，它隐含的爬行和飞行的自相矛盾，无不展示出对立面的统一。另外一个特点是，这些奇特的神话动物，从整体上看是新奇的，但组成它们的各个“部分”却是人们十分熟悉的，也就是说，它们的奇特，来自于各种已知生物的奇特的遭遇和混合，但不管怎样，这种种神奇的神话形

象，对于 20 世纪的进化论意识来说，肯定是不可思议的。因为根据进化论，这样一些神话动物是不可能存在的，原因是它们从根本上违背了进化律。再者，它们不仅不是单个生物，而且简直就是对单个生物类之存在的否定。从这一点出发，进化论者曾经轻易地得出结论说，这些神话形象，是早期人类梦幻般想象活动的产物，这种想象不合乎科学的逻辑，它们的生成不合乎进化论模式，因而是子虚乌有的东西。

然而有趣的是，在新的科学研究中，科学家们果真在地球上发现了大量与这种神话形象相像的生物。以新几内亚北部生长的一种属象鼻虫类的生物为例。它看似是一个单个生物，实际上却是多种生物的集合体。它的甲壳的凹入处和夹缝里长满了植物，深深地扎根于它的体内。除此之外，它身上还有壁虱、轮虫、线虫和细菌在内的生物，组成一个完整的花园生态系统。更为奇特的是，这种象鼻虫一般比较长寿，活得无忧无虑，永远不用提心遭受食肉动物的侵袭，更不用担心食物的匮乏。因为一方面，这种生物看上去什么都不像，而且其身体系统内有一种不合其它食肉动物口味的东西，所以不容易受到攻击和伤害；另一方面，它自身就是多种生物的合作机构，有制造食物的加工厂，所以永远有充足的养份。据 L·托马斯推证，这种动物实际上就是公元 300 年左右的秘鲁神祇形象的一个原型。这是一个专门保护农庄的神，它的头上盘绕的一个个发辫实际上都是蛇，有各种各样的植物从它的两肋和脊背上生长出来，一种蔬菜般的东西

从它的嘴里往外伸展。它给人的总的感觉是蓬乱、荒杂和野蛮，然而其本性却是友善的。与这种神的形象相似的还有准粘壳虫。它的纤毛其实并不是纤毛，而是一个个螺旋体，每个螺旋体底部的连接处有一卵形的细胞器，镶嵌在毛膜里。每个细胞器是一个细菌。所以它不是一个单个生物，而是一组，一个集体。实际上，类似这种像“徐西亚羔羊”的动植物复合体，在地球上还有很多，在海洋中尤其多见。例如草履虫，就是虫和植物的共生体，在断粮时，它只要呆在阳光里，绿色的体内共生植物会使粮源不断，成为一个谷仓。托马斯由此得出一个结论：有生命的事物倾向于聚合，相互之间建立联系，尽可能和睦共处，以求在各方的体内求生，这也许是大千世界的根本之道。从一定程度上看，这种发现等于印证了易学中的阴阳互补、人与自然互生的原理，虽然它严重违背了上个世纪对个体的独特性和自我完整性的强调。不管怎样，不同生物的聚合、共生、相互依赖和联系却是铁一般的事实，不可避免地成为本世纪科学家们的热门话题，也是当今西方科学家对中国易学特别感兴趣的原因之一。^①

基础科学领域的这些发现，为人们重新认识世界以及重新估价过去的认识方式提出一些新的启示，并提醒人们，现在该从一个新的视点去看待世界的产生和世界的存在方式了：世界也许是通过一种偶然的碰撞、对话和其它相互作用

^① L·托马斯：《顿悟：生命与生活》，上海文艺出版社，1989年版，第123页。

自然生成的，而不是哪个人或哪个神按照一个预先设定的模式创造出来的，它的生成带有非常强烈的偶然性，而不是由某种固定的因果所决定。很明显，这一认识对东方易学又是一种肯定，因为易学早就认为，世界是由不确定的道生成的。

在科学领域，人们开始重温伽利略说过的一段话。这段话的大体意思是：如果把伟大的自然比作一本书，它的字母就不过是三角形、四方形、圆形、圆锥形、球形、角锥形和其他一些形状。也就是说，这本自然之书只是这些字母的不断重新构造和重新拼接。

现代物理学进一步认识到，这种拼接活动也许比这复杂的多，用来拼凑的东西也更加零碎。它们已经不是伽利略的三角形、正方形，而是一些更加复杂和更加微小的要素。西方科学家克斯特勒这样总结道：

“从把数学和几何学结合在一起的毕达哥拉斯，到把伽利略的‘抛射运动的研究’与开普勒的‘星体轨道的均衡研究’结合起来的牛顿，再回到把‘质’与‘能’统一起来的爱因斯坦，都可以发现一种统一的式样和说明一个同样的问题：创造活动不是像上帝那样，从无中创造出某物，它只是将那些已有的但是又相互分离的概念、事实、知觉框架、联想背景等结合、合并和重新‘洗牌’。看来，这种在同一头脑中的交叉生殖或自我生殖，就是创造的本性。对这种交叉

生殖，我们可以称为“两极的联合”。^①

谁能否认，这种与上帝造人的宗教模式严格区别开来的“两极联合”和“交叉生成”模式，不是易学所力主的那种“阴阳互生”、“阴阳交合相混”的方式呢？气功养生的本质不就是利用体内阴阳两种不同性质的力量的重新聚合和作用而生成更高级的和不可思议的新的能量和功能吗？

现代社会科学和自然科学与易学的合拍预示，我国依据易学发展起来的气功养生理论，不仅会越来越被人们所重视，而且一旦与现代社会科学和自然科学的新发现结合起来，就有可能得到长足的发展，焕发出新的生命力。

克斯特勒：《机器中的鬼魂》，伦敦 PAM 书店，1970 年版，第 214 页。

题辞

阐发易学的精湛思想
深研天地人三才之道

张岱年



一九九六年六月

易学智慧丛书编委会

主 编 朱伯崑

副主编 刘长林 郑万耕

序

任继愈

《易经》这部书幽微而昭著，繁富而简明。五千年间，易学思想有形无形地影响着中华民族的社会生活、政治生活以及人生哲学。

《周易》经传符号单纯（只有阴阳两个符号）文字简约（约两万四千余字），给后代诠释者留出驰骋才学的广阔天地。迄今解易之书逾数千家。近年已有光电传播媒体，今后阐释易学的各种著作势将更为丰富。

历代有真知灼见的易学研究者，从各个方面反映各时代、各阶层的重大问题。前人研究易学的成果丰富了中华民族的文化宝库。研究易学，古人有古人的重点，今人有今人的重点。今天中国人的使命是加速现代化的步伐，迎接二十一世纪。

易学，作为中华民族文化遗产，也要为文化现代化而做贡献。当代新易学的任务之一是摆脱神学迷信。易学虽起源于神学迷信，其出路却在于摆脱神学迷信。凡是有生命的文化，都植根于现实生活之中，不能游离于社会之外。大到社会治乱，小到个人吉凶，都想探寻个究竟。人在世上，是听命于神，还是求助于人，争论了几千年，这两条道路都有支持者。

哲学家见到《易经》，从中悟出弥纶天地的大道理；德国莱布尼兹见到《易经》，从中启悟出数学二进制的前景；严君平学《易经》，构建玄学易学的体系；江湖术士不乏“张铁口”、“王半仙”之流，假易学之名，蛊惑愚众，欺世骗财。易学研究走什么道路，是易学研究者普遍关心的大事，每一位严肃的易学研究者负有学术导向的责任。

本丛书的撰著者多是我国近二十年来涌现的中青年易学专家。他们有系统的现代科学训练的基础，有较深厚的传统文化素养，有严肃认真的学风，易学造诣各有专攻。这部丛书集结问世，必将有益于世道人心，有助于易学健康开展，为初学者提供入门津梁，为高深造诣者申一得之见以供参考。

这套丛书的主旨，借用王充《论衡》的话——“疾虚妄”。《论衡》作于二千年前。然而，旧迷雾被清除，新迷雾又弥漫，“疾虚妄”的任务远未完成。如果多数群众尚在愚昧迷信中不能摆脱，我们建设现代化中国的精神文明就无从谈起。我们的任务艰巨而光荣。

本丛书的不足之处，希望与读者同切磋，共同提高。

引言

本书名之为《易学与养生》。易学应当包括《周易》本身以及后世对它的研究、发挥从而形成的全部知识与学说。因此，易学所涵盖的内容方面很多，很宽。但是本书所说所论的范围则只限于其哲学思想。易学中的哲学与中国传统养生学的关系，乃是本书的主旨。

众所周知，易学对中国文化的发展产生了深远的影响。应当指出的是，易学对中医学和养生学的影响尤深。为什么？因为易学的哲学思想与医学和养生有着特别密切的内在联系。所以易学哲学对中国传统医学和养生学的形成和发展，起着极大的促进作用，而中国的医学和养生学也深刻地体现了易学哲学的理论与精神。

易学哲学，从某一方面看可以称其为生命哲学。这里所谓“生命哲学”不是指关于生命的哲学，而是以生命的体验和对生命的理解来看待宇宙人生的哲学。《周易》的作者和易学家们把宇宙看作是一个有机的整体，认为人和客观世界

是完全统一的，所以他们习惯于按照对人自身的认识来理解自然界，同时也按照对自然界的认识来理解人自身。易学的另一个特点是偏重向内的思考和重视自我体验。因此，先贤们更多地是把对人自身的了解和人的感受融入于自然界；当对自然界进行考察时，也往往是依据人对自然变化的体验来做出判断。《系辞下传》说：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”《易传》作者认为，八卦是对“万物之情”即宇宙本质的把握，而八卦的获得来自于“近取诸身，远取诸物”。这说明，作为主体的“身”和作为客体的“物”是一致的，同受八卦规律的支配；再从认识次序上说，一般应是由近及远，即由自身及至天地鸟兽植物。而且既然近和远相一致，那么当然应以近为先、为原。用《黄帝内经》的表述就是：“以我知彼，以表知里，以观过与不及之理。”（《黄帝内经·素问·阴阳应象》）

正是因此，在《周易》作者和易学家们看来，宇宙万物和人一样，都是有生命的存在，都应按照正常的生命历程那样生存和演进。这就是《周易》作者创造生命哲学的缘起。

《周易》生命哲学有如下理念和特点，须要特别说明与重视：

一、“道”有价值属性

早已有学者指出，在中国古代哲学中，必然和当然常常不作严格区分。必然的或合于规律的也就是应当的，反之，

应当的则定是合于规律的，甚至是必然的。长时期以来，或许直至今日，很多学者仍然认为这种情况纯属中国古代思维的混沌性、原始性，与科学精神相背道。其实这种看法是不全面的。

我们看到，赋予规律性必然性以价值属性的作法在《周易》中已有充分表现。依《易传》的看法，八卦和六十四卦是对宇宙过程的模拟。作为一体，它既告知人事的祸福，又反映天地万物的运变。而《易经》之卦爻辞，无论是用来预测人事，还是用来说明天地万物，其终了都以“吉凶悔吝”、善与不善作为判语。《系辞下传》说：“道有变动，故曰爻；爻有等，故曰物；物相杂，故曰文；文不当，故吉凶生焉。”“吉凶者 贞胜者也。”《易传》作者认为，自然界的事物在运变过程中，就其自身而言，也有当与不当之分，因而有或吉或凶的后果。而是吉是凶，则依其是否合于客观法则而定。“贞”之义为“正”，为“常”，可引申为法则。合于法则的必胜而吉，反之必败而凶。故说“吉凶者，贞胜者也”。又如《文言传·乾》用“善之长”、“嘉之会”、“义之和”、“事之干”来解释代表天的乾卦卦辞“元亨利贞”。朱熹又将“元亨利贞”比配于春夏秋冬“四时”（《周易正义》）。这些做法表明，《文言传》作者和朱熹都认为价值观念同样适用于天地自然。

原来，《周易》的这种作法并不是没有道理的。古人视自身与天地万物为一体，那么自然界的客观法则也就具有人的主观特征和人文特征，自然界的产生变化就会产生吉凶善恶的

不同后果。更重要的是，古人既然把天地万物看作是有机的整体，并且像人一样是有生命的系统，那么自然界的一切运变对于这个系统的存在说来，就有利与害的差异，继而也就有了价值属性。

《易传》中使用了“道”、“理”等概念。“道”、“理”都有规律的涵义，但与我们现在所说的规律，在用法上有不同。现在通用的规律概念，是指在一定条件下必定重复出现某种现象的法则，对此，“一定条件”则不做任何限定。而《周易》和中国古代哲学所讲的“道”或“理”，当其作为“规律”解释时，则主要是指宇宙和万物作为整体正常运行的法则。故尔凡是与其相违的变动，都会对自然界的某个整体方面带来损害。我们认为这里有二点需要明确：一是坚持“道”的价值属性，从本质上说并不排斥或妨碍去认知任何其他类型的规律。二是指明了“道”的价值属性，会进一步促使人们去遵守它，也有利于加深人与天地自然的亲合关系。

二、维护生命的存在与延续系天地之本性

《周易》十分崇尚“生”，视“生”为宇宙的第一本质。《系辞传》说：“天地之大德曰生。”“生生之谓易。”“夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉；夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。”“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生。”《序卦传》也说：“有天地，然后万物生焉。”《说卦传》则把天（乾）、地（坤）比作父和母，把雷（震）、风（巽）、水（坎）、火（离）、山（艮）、泽（兑）比作长男、

长女、中男、中女、少男、少女。这是把天地万物视作一个家庭，着眼点也在于“生”。

通观《周易》，所谓“生”的含义应广义地理解为生命的正常存在与延续。《周易》认为，宇宙就是一个大化流行、生生不已的生命过程。而宇宙的天然本性，即天地之大德，正在于支持万物的正常生存，推动其内在本性的展露，并能不断演化发展。

《易传》吸收春秋战国时代诸子的思想，肯定天地万物生生不已的动力和依据是阴阳的相互作用。《系辞上传》说：“一阴一阳之谓道。继之者，善也；成之者，性也。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知。”“道”即一阴一阳的相分相合，从而造成万物的生化。推动和实现这一化育过程的行为属善，保有和存畜这一化育功能则是万物天赋之性。天地万物的生化本性和化育过程，从其促成和保证生命的存在与延续来说，属于“仁”；从其万类纷呈、神妙莫测，则显示出宇宙造化的奇异智慧，故又谓之“知（智）”。阴阳是宇宙的根本规律，而其作用正在于使天地万物得以生化，因此宇宙的本性只能是“生”，而“生”也就是儒家所推崇的“仁”与“智”的最好体现。

三、以乐观的心境认识和实践天道与天命

依照《周易》，人是天地阴阳和合的产物。人的性与命是由天所赋予的。《彖传·乾》说：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”朱熹注：“‘各正’者，得于有生之初。‘保合’者，全于已生之后。此言乾道变化，无所不利，而

万物各得其性命以自全。”(《周易正义》)由于人与天地是一个整体，人的生命过程是顺遂宇宙大化流行的一部分，而宇宙的本性又在于保障一切生命的正常进行，所以天所赋予的性命与人作为有知主体的需求，从根本上说是一致的，而不是对立的，不是相冲突的。据此，《周易》提出“乐天知命故不忧”的思想。就是说，人生的真谛，在于努力去理解天赋之性与命，一方面使自身的生命得以正常的保存和延续，将秉承于天的各种性能和智慧全部展露出来，另一方面还要辅相宇宙万物的正常生化。认识天道性命，实现天道性命，在这一过程中将自己与宇宙融合为一体，因此获得人生的最大快乐。

上述(周易)的这些基本概念，来自于对生命的热爱和期望。在此基础上，《周易》作者和易学家们还形成了一系列与生命运动的特点相联系的哲学理论，如阴阳和合学说，“神妙万物”的思想，“精气为物”的气化理论、动静统一和变通求久的理论，等等。这些学说和理论，都在相当的程度上融入了当时的生命科学的内容。

不难想见，《周易》作者和易学家们按照生命的理念来构筑他们的哲学理论，将维护宇宙万物(人为万物中最贵者)的生存和演化即正常的大化流行视作天经地义，视作最高的道德和智慧，而以如此博大的人道主义和爱物主义哲学来指导生活，势必会把养生放在一个很重要的地位。因此，易学哲学大大推动和影响了中国养生学的创建，并使其具有与易学相会通的特点。依照易学的观点，养生决不仅仅是为

了个人的长寿，而首先是一种愉悦地践履天道的道德行为，是自觉地执行天命中所规定的一种责任。

而且，易学和养生学都认为，天地自然之道、人类道德之道和养生之道是统一的。故此，一切合乎性命道德的行为本质上就是养生，而一切养生活动都不应当离开天地道德性命的原理原则，都属于天道践履的一部分。所以，中国的养生学和养生活动又反过来促进了易学哲学的传播，丰富了易学哲学的内涵，加深了易学哲学的践履性。至于易学哲学中那些与生命运动相联系的具体学说与理论，也很自然地被应用和移植到中国养生学中去，成为中国养生学整体风格和长久魅力的根源。

这些问题在本书的各章中将一一加以讨论。第一章至第六章（刘长林撰），按专题叙述易学的哲学理论及其在养生学中的应用。第七章至第九章（滕守尧撰），则按照历史的顺序，叙述各朝代重要养生家和养生学著作的思想理论及其与易学哲学的关系。由于中国传统养生学与易学哲学相会通，这种情况一方面使中国养生学具有深厚的理论基础，另一方面也使得人们要想深入掌握中国养生学，则必须认真学习易学的哲学思想并细心体察二者的关系。